

آیات اخلاقی قرآن

| | |
|--|--|
| <div></div> <div>امیرالمؤمنین^(ع) بی‌فرمایدلجوج‌ها و افراد در مقابل مستضعفین، به پیغمبر ^(ص) گفتند: همهٔ جمع می‌شوند و تو فلان درخت را اشاره کن که منفعل شود و نصف درخت در تو قرار یابد تا ایمان بیاوریم. پیغمبر اکرم^(ع) اشاره کردند و درخت نصف شد و نصف درخت آمد در مقابل پیغمبر اکرم. آنها گفتند: آن نصف هم باید و به هم پیچسبد. پیغمبر فرمود و آن نصف درخت هم آمد و به هم پیچید و رسالت کرد. گفتند: برگردد، درخت برگشت.امیرالمؤمنین</div> | |
| <div></div> <div>فرماید وقتی درخت در مقابل پیغمبر اکرم^(ص) آمد، شاخه‌هایش روی شانهٔ ما بود؛ اما وقتی درخت رفت، گفتند: آنها گفتند: «عجب جادوگری است و چه کارهایی می‌تواند انجام دهد!» می‌فرماید این تهمت را به پیغمبر^(ص) زدند و یک نفر هم ایمان نیاورد!</div> | |

اگر چشم‌پنداری است، چطور شاخه‌ها روی شانه‌ات است؟ اگر جادوگری است، این چه جادویی است؟ اما وقتی آدم لجوج شود، این چیزها سرش نمی‌شود و فقط آن لجاجت و حسادت کار می‌کند. می‌داند خوب و عالی است و از هر جهت به‌جاست، اما چشم دیدنش را ندارد. لذا وقتی نمی‌تواند او را ببیند، به جای او، تشخیصش را می‌کشد: غیبت و تهمت می‌زنند. این حرفهایی که الان پشت سر بزگان زده می‌شود، نود و پنج درصدش تهمت است و پنج درصدش غیبت! اینها از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ از عناد و لجاجت و خودپسندی و دنیاطلبی. اگر بتواند، هر طور بشود - او را از صحنه بیرون کند، بیرون می‌کند. می‌گویند: کناه است یا نه؟ می‌گویند: آری. وقتی از او می‌پرسند: اینهایی که می‌گوی ی آیا درست است یا نه؟ می‌گویند: آری. می‌گویند: پس چرا چنین می‌کنی؟ نمی‌تواند جواب دهد و جوابش لجاجت و عناد است. جوابش ریاست‌طلبی و دنیاپرستی است و حاضر است دو نلث دنیا را ببکشد برای اینکه بر یک نلث دیگر سلطنت کند! حاضر است همه چیز ولو آبروی خودش از بین برود، اما حرفش به کرسی بنشیند.

لجاج و عناد، معنایش این است که گاهی تقوا در مقابل فسق است و گاهی تقوا در مقابل زلالت است که به این می‌گویند تقوا^(ع) دل. او **من یُعظم شِعاره الله فلانها من تقوی القلوب**، این تقوا^(ع) دل یعنی تقوا^(ع) خالی از زلالت است و از هر جهت به‌جاست، اما چشم دیدنش را ندارد. گاهی می‌گفتند: بی‌خود که نیست، چهل سال خون جگر می‌خواهد که انسان بتواند درخت زلالت را از دل بکند و درخت فضیلت را به جایش غرس کند. برپاسختگی کار دارد و شباهت‌ورزی زحمت و خون جگر دارد. بعضی‌ها راجع به تقوا^(ع) ظاهر یعنی تقوا در مقابل فسق کار می‌کنند و برپاستی ملکهٔ تقوا پیدا می‌کند؛ اما راجع به اخلاق کار نمی‌کنند. لذا متقی است. و تقید به ظاهر شرع دارد، اما حسود است، ریاست‌طلب است، دنیا او را می‌گیرد و او معمولاً نمی‌تواند عاقبت به‌خیر باشد.

محروس امیرالله گلپایگانی نقل می‌کند: یکی از رفقای اهل علم، دم مرگ بود و من رفتم عیادت. ناگاه چشمش را باز کرد و گفت: «محمدرضا، تو هستی؟» گفتم: بله. گفت: «این خدا عجب ظالمی است!» فرق بین من و تو چیست؟ ما که هر دو با هم طبله بودیم و هر دو با هم می‌باختن کردیم و هر را شاگردان حاش‌خیش بودیم، چرا من باید خاتمنشین شوم و تو باید این ریاست را داشته باشی؟» و آن‌گاه کرد که یکی وقت این‌طور می‌شود. باید کار کرد. به قول حضرت امام، چهل سال خون جگر می‌خواهد که آدم بتواند دنیاطلبی و حب نفس و حب جاه را از دل بیرون کند: «آخر ما یخرج عن قلوب الصّٰدِیقِینَ حُبّ الجِاه» (آخرین چیزی که از دل صدیقین بیرون می‌رود، جادوسوستی است). اصلاً پیغمبر اکرم^(ص) تقوا را روی «صدیق» برده است. ممکن است «متقی» باشد و به مقام رسیدن رسیده باشد، اما کار نکرده است. برای تهذیب نفس، کار می‌خواهد و وقتی کار نکرده، هنوز حب ریاست‌ خاستهٔ نفس، از دل طغیان نکند، طوری نیست اما ناگهان طوفانی می‌شود و وقتی طوفانی شد، همین قضیهٔ امیرالله گلپایگانی می‌شود که می‌گوید: «بچرا من خانه‌نشین شدم و کسی مرا نمی‌شناسد و تو مرجع شدی؟» حال این گله‌ها هم باز طوری نیست، اما اگر بگویند خدا ظالم است و من بهتر از او می‌فهمم…

قرآن هدی الناس، است. اما برای همه نه، بلکه **هدی للمتّقین**؛ راهنمای پرهیزگاران است. تفسیر قرآن هم نیست. قرآن سرتاپا معجزه است. بارها قرآن می‌گوید که معجزه‌های من روشن و **«کتاب المبین»** قرآن است یا نیست یا بالاتر، معجزه دارد. خیلی رانگشتگی و معجزه‌های آن هر عقلی درک کند معجزه است. اما برای همه نیست، هدی للمتّقین است که عناد و لجاجت و ریاست‌طلبی نداشته باشد. انسان خودساز می‌کرده، اما تقوا^(ع)ش این کارهای غیبت، تهمت زدن، یا ظلم کند؛ اما اگر طوفانی شد، هیچ چیز نمی‌تواند جلوش را بگیرد.

ایمن «هدی للمتّقین»، اگر در مقابل آن بایز بعدی نباشد: **«ان الذّٰین کفروا سواهُم لعلّٰهم اُنْزِلُوْهُم اَمْ لَمْ یُنْزِلْهُم اٰیٰتُ یُؤْمِنُوْنَ**، کسانی که کافر شده‌اند، برایشان یکسان است؛ پیمانشان بدهی یا نباشد، ایمان نمی‌آورند». معنایش این است که هدایت تشریعی برای آن کسانی که تقوا^(ع) این‌ها ندارند، نمی‌شود و ممکن نیست. قرآن خطاب به پیغمبر^(ص) می‌فرماید: **اِنَّکَ لَا تُعْصِی الْمَوْئٰی** و **لَا تُسْمِعُ الصَّمۡۥ الدَّعَءَ**، به هر آدمی که نمی‌شود چیزی شنواند و هر چه داد بزنید، هیچ فایده ندارد. به مرده که نمی‌شود چیزی فهماند. اگر صفت زردی یا صفات زردی‌های را دل حکمفرما کند، خدای قرآن این را هدایت نمی‌کند، مثل دانهٔ کدوم است که در سورهٔ زار بریزد. هدایت تکوینی از خداست، اما در اینجا نمی‌شود. هدایت تکوینی زمینه می‌خواهد. هدایت تشریعی هم زمینه می‌خواهد. باید ذهن از لجاجت‌ها، عنادها و حسادت‌ها خالی شود تا قرآن یا خدای قرآن، هدایتش کند و این مربوط به قرآن هم نیست، بلکه در خصوص همهٔ پیامبران همین است. انمة طاهرین^(ع)، هدایتگر بودند. همه چیز آنها هم تمام بود و پیش خودشان و دشمن. من اما دشمن نه تنها حشرش را نمی‌شنود، بلکه او را و شهید می‌کند. اما نمی‌تواند در او تأثیر بگذارد. حتی هدایت تشریعی مروه^(ع) دل پاک است. تا دل قابل تعالّف نباشد، هیچ یک است چیز نمی‌تواند هادی باشد. لذا ممکن است «هدی للمتّقین»، در اینجا هدایت تشریعی باشد. چرا^(ع) آن را هم به بعد از جای پنج آیه می‌فرماید. یعنی اگر کسی از قرآن سؤال کند: تو که می‌گویی من چهایی هستم، پس چرا فقط برای پرهیزگاران: **هدی للمتّقین**؟ آن‌گاه خود قرآن جواب می‌دهد: **ان الذّٰین کفروا سواهُ علیهم اُنْزِلُوْهُم اَمْ لَمْ یُنْزِلْهُم لَا یُؤْمِنُوْنَ**.

ممکن است هدایت، هدایت عتائیه نباشد؛ که، مختص متقیان است. در **اهدنا الصراط المستقیم**، گفتیم که یعنی دست عتایت خدا بر سر متقی است. اگر غیرمتقی باشد، لایقّت ندارد که مورد عتایت باشد. قرآن برای آدم فاسق و فاجر، هدایت تشریعی دارد؛ اما هدایت عتائیه، مختص متقی است؛ لذا اگر این‌طور معنا کنیم، اهدنا الصراط المستقیم **با هدی للمتّقین**، یک معنا پیدا می‌کند و معنای اهدنا الصراط المستقیم، هدایت تشریعی است؛ خدایا، توفیق بده که گمراه نشوم، **به مضبوط علیهم و نه و لا الضالّین**. در اینجا نیز همین می‌شود که **هدی للمتّقین** معنایش هدایت عتائیه است و فریبش این که ناخالصهٔ مذهب را معنا می‌کند؛ او که اعتقاد، گفتار و عمل درست دارد و طبق آن عقیده عمل می‌کند. **الذّٰین یُؤْمِنُوْنَ بالغلب** از باب نمونه و عبرت است **تا هم یوقفون**، این مبدأ و معاد، یعنی اعتقادات، **غلبه الصلاه و نماز قرائتم**، یقیناً از عبرت است. ضلالت و هدایت در قرآن، معنایش همین است. اگر فرد متقی نباشد، مورد عتایت خداست و اگر متقی نباشد، **یضِل** من **یشاء** معنایش این نیست که عتایت خلش می‌دهد و گمراهش می‌کند، بلکه همین مقدار که دست عتایت خدا روی سرش نیست، گمراه است.

حضرت امام^(ع) در هر فرصتی که می‌شد، اخلاقی می‌گفتند و دو آیه را خیلی تکرار می‌کردند: یکی آیهٔ خلوص که: **مخلص باش و هیچ چیز و هیچ کس در دل نداشته باش و رنگ خدا داشته باش**. آن‌گاه این را می‌خواندند: **قد لَمَّا عظموا بواحد ان تقوموا الله مثنی و فرأی من تنکفروا** که می‌گوید **تنها عظمه من تو، خلوص است**. در حالی که قرآن سر تا پا موعظه است و هزارها موعظه دارد و بلکه قرآن کتاب اخلاقی است. همه چیز دارد و کتاب اخلاق است، به قول ایشان کارخانهٔ آدم‌سازی است. می‌تواند موعظه من، خلوص است» از باب تأکید است، یعنی همه باید خلوص داشته باشیم. این یک آیه بود که ساله چندین مرتبه می‌خواندند: **قد جاءکم من همجین در سال چند**. مرتبه این آیه را می‌خوانند: **قد جاءکم من الله نوره و کتاب مبین**. این نور آمده است؛ لذا اگر چشم بصیرت باشد، این نور را می‌بیند. به قرآیابی کاطم ارکانی چشم بصیرت دارد شد، نور قرآن را می‌دید. یک آقای دو تا کلاه پوشید و یک کلاه وای القابلی و ی کلاه واو قرآن، و نشانش داد و گفت: کدام از قرآن است؟ و ایشان دست گذاشت به آن واوی که «والذین کفروا»، نوشته شده بود و ایشان نور را می‌دید.

اخیراً کتابی به بازار نشر آمد که **«قرآن‌شناخت»** یا «مطالعه قرآن» (The Study of Quran) است؛ ولی در ترجمه فارسی، «تفسیر معاصرانه قرآن» نامیده شده است. سرورپاستار این اثر ارزشمند دکتر سیدحسین نصر و مترجم آن دوست فاضل، دکتر انشاءالله رحمتی است؛ جلد اول کتاب با ویراستاری جناب استاد مصطفی ملکیان به همت انتشارات سوفیا منتشر شده است.

دکتر سیدحسین نصر نزد ایرانیان و فارسی‌زبانان متفکری شناخته‌شده است. او نویسنده‌ای پرکار است که در حوزه‌های عرفان، فلسفه و معارف اسلامی، صاحب آثار سودمندی است. جدای از مواضع سیاسی غیرقابل توجهی، به لحاظ مقام علمی و کتاب‌های سودمندش مورد احترام آهای فرهنگ و اندیشه است. او در آستانه پیروزی انقلاب اسلامی، به امریکا رفت و به تدریس فلسفه و معارف اسلامی در دانشگاه پرداخت. مدتی استاد مدعو دانشگاه کمپل و دانشگاه ادینبرو بود؛ در سال ۱۹۸۴ استاد دانشگاه جورج‌تاون واشنگتن شد. او پیرو مکتب سنت‌گرایی و متأثر از آرای نر گتون و فریتوف شوان است. او در فلسفه علم و تاریخ دانش، از استادان دانشگاه هاروارد و مکتب جورج سارتنر بهره برده است. در فلسفه اسلامی شاگرد علامه سید محمدحسین طباطبائی، آیت‌الله محمدکاظم عصار و آیت‌الله سیدابوالحسن رفیعی قزوینی بوده است. با هائری کربن در حوزه فلسفه تطبیقی و تاریخ فلسفه اسلامی همکار بوده و خود چندین اثر علمی در حوزه فلسفه اسلامی و تاریخ آن نگاشته است. او رئیس شاخهٔ آمریه‌ای سلسله مصوفهٔ شاذلیه است و هم‌اکنون در امریکا به تدریس و تحقیق و نگارش کتاب مشغول است.

وی به لحاظ مشرب فکری، قائل به «خرد جاویدان»^۲ و مکتب سنت‌گرایی است و در حوزه عرفان و فلسفه اسلامی و تاریخ علم در اسلام، تخصص دارد. او در سنن کوهلث است و اثر جدید قرآن‌پژوهانه خود را با یاری چند شاگرد و دستیار تدوین و عرضه کرده است که می‌تواند نشانهٔ نوعی خوش‌عاقبتی و بازگشت به قرآن کریم باشد. «استاد گرایش به قرآن و خدمت به آن را از هر کس که باشد، می‌توان نشانهٔ رجعت معنوی و خوش‌اقبال و نیک‌فرجامی دانست.

چنان‌که در مقدمه مترجم و سرورپاستار این اثر آمده است، این کار با یاری برخی دانشجویان دکتر نصر در دانشگاه‌های برکلی کالیفرنیا و پرستون، جورج‌تاون واشنگتن و تورنتو ایالت کانادا انجام یافته و در آغاز قرار بوده که تنها ترجمه جدیدی از قرآن عرضه شود و ناشی را می‌توان «مطالعه قرآن»، «شناخت قرآن»، «قرآن‌شناخت» یا «قرآنی اثر مطالعه، معادل‌گذاری کرد که همهٔ این عناوین را برای ترجمه این اثر می‌توان مناسب شمرد. ترجمه انگلیسی، در آغاز قرار بود تنها یک ترجمه باشد، اما بعدها با افزودن توضیحاتی بر آن – چنانچه در مقدمه کتاب آمده است – تبدیل به تفسیری در چند جلد شد که نام «تفسیر معاصرانه قرآن» بر آن نهاده‌اند و اکنون با ترجمه خوب دکتر انشاءالله رحمتی و ویراستاری اندیشمند توانا، استاد مصطفی ملکیان به فارسی بازگردان و منتشر شده است. جلد نخست آن روانه بازار کتاب شده و در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

سرورپاستار محترم و دستیارانش با افزودن حواشی، تعلیقات، توضیحات تفسیری و تبیین‌ها، تفسیر گونه‌ای از قرآن در هشتت یا نه جلد با همین حجم جلد نخست پدید آورده‌اند. عنوان خوبی برای این تفسیر انتخاب شده که بسیار معنادار است و ما امروز بسیار زیاد به چنین تفسیری در نگاه معاصر و محتوای معاصر نیازمندیم. تفسیرهای کلاسیک و سنتی در جای خود بسیار معتتم و ارزشزایند، ولی امروز به نگاه، رویکرد و مطالعات معاصرانه از قرآن و نگرش‌های معاصرانه به قرآن نیاز داریم؛ منتها باید توضیح داده شود که این نگاه چگونه است و معیار معاصرین چیست؟ و دیگر اینکه آیا کار دکتر نصر و همکارانش در این اثر، واقعا نگاه معاصرانه به قرآن است یا ادامه همان نگاه سنتی و کلاسیک در جامهٔ واژگانی نو و نثری تازه است و آیا نگاه معاصرانه در این اثر، واقعا تحقق یافته و کار ایشان در این جهت کامیاب است یا ناگام مانند است؟ اینها پرسش‌هایی است که باید با واقع‌بینی و اصفاف و به دور از حب و بغض بی‌شوه‌ای عالمانه تحلیل شده و پاسخ داده شود.

«مترجم اثر، اندیشمند فاضل، دکتر انشاءالله رحمتی پیشگفتار عالمانهٔ پرمرغی نوشته است که هر بند آن حاوی نکات بسیار مهمی است که خود می‌تواند در صورت بسط و تفصیل، به رساله مستقلی تبدیل شود. او نکاتی درباره قرآن به عنوان کتابی روشن و روشنگر حقایق ذکر کرده است

شان نزول کتاب

در مقدمه کتاب، دکتر نصر به عنوان نویسنده اصلی و سرورپاستار، چگونگی پدید آمدن این اثر را به کوتاهی توضیح داده است. چنان‌که ایشان آورده، حدود نه سال پیش با پیشهاد مدیر انتشارات «هارپران» – «هاریکالیز» سابق از ناشران معروف آمریکا – کار بر روی ترجمه جدیدی از قرآن به زبان انگلیسی با نظارت و سرورپاستاری وی آغاز شد. دکتر نصر با قرار دادن سه شرط هوشمندانه و عالمانه با همکاری شاگردان و همکارانش، ترجمه‌ای در زبانی معاصر به رشته تحریر درآورد.

محققان و مستشرقان غربی با روشنگران مسلمان غریزه متین نشود؛ چه، ممکن است اینان قرآن کریم را چونان معنی دارای اهمیت دیدن بی‌بررسی کنند، ولی آن را کلام راستین خداوند ندانند؛ زیرا نگاه بیرونی و بی‌باورانه به دین، بدون اعتقاد به مناسک دینی، آداب و رسوم، رفتارها و ارزش‌های دینی و بدون زیستن آنها در زندگی خود، قطعا با نگاه باورمندی و نمازدارانه مغفوت خواهد بود؛ حاصل کار نیز متفاوت خواهد شد. این شرط هوشمندانه به دلیل آشنایی کامل نصر طی سالها در جامعه امریکا و تحصیل در غرب و تجارب فراوان او می‌باشد.

شرط دوم اینکه ترجمه قرآن باید به «زبانی معاصر بر مبنای ادبی و سطحی روان» باشد با شرکت مسلمانان معتقد به کلام خدا و کسب قرآن را وحی راستین می‌دانند، باشد و شرط سوم آنکه نویسنده بدون هیچ محدودیتی در انتخاب ویراستاران و دستیارانش عمل کند. به گفته یوسف سرورپاستار در مقدمه، این تفسیر بر مبنای ایمان به معصومیت قرآن کریم، با مراجعهٔ روشمند به سنت اسلامی کلاسیک و به‌ویژه تفاسیر معتبر سنیان و شیعیان بر این متن مقدس تألیف شده است. این اثر تفسیری جهان‌شمول با دیدگاه‌های سنت‌گرایانه و البته مبتنی بر «حکمت خالده» و مکتب سنت‌گرایی معاصر^۳ است. باز به گفته یوسف سرورپاستار در مقدمه کتاب، کوشش شده که این تفسیر نه شبیه تفسیر مدرنیستی و تجدیدطلبانهٔ افراطی از قرآن، و نه شبیه تفسیرهای کاملاً سنتی و جهل‌اندیشش کهنه‌گرایانه و بی‌بنادگرانهٔ بعضی مفسران باشد.

به نظر برای این سسطور همه این شروط، همچنین ادعاها و پیش‌فرض‌ها نیاز به محک آزمون دارد و باید مورد بررسی و ارزیابی اندیشمندان توانا قرار بگیرد تا معلوم گردد آیا به آنها عمل شده یا اینکه در متن مباحث کتاب، باطل فراموش شده و مورد غفلت قرار گرفته است.

افزون بر این، مفاهیمی که در همین چند سطر به نقل از سرورپاستار مترجم نقل شد، جملگی محتاج توضیحات دقیق و رسا در متن یا پانویس و بی‌نوش می‌باشد.

نویسندگان اثر

به لحاظ متدولوژی علمی، رسم چنین است که

در آغاز با بیان یک مجموعهٔ چالجدلی یا دانشنامه

و دایره‌المعارف همچون اثر حاضر، اشاره به زندگینامهٔ

معارف

نمکتصری از نویسندگان، دستیاران و پژوهشگران همکار اثر باید آورده شود
تا خوانندگان با پایگاه و مکانات علمی نویسندگان و نقش و تأثیر آنها در پدیدآمدن اثر

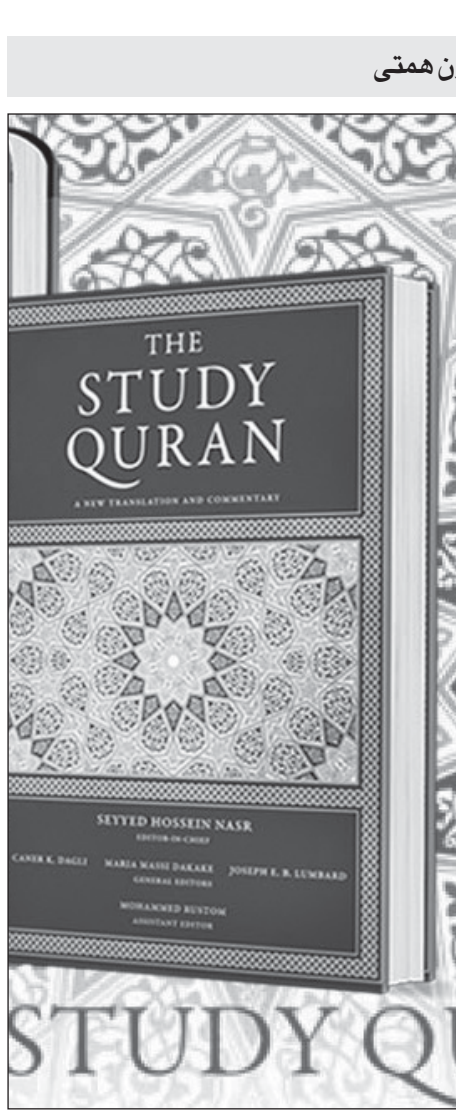
و نیز چگونگی دیدگاه‌ها و کتاب‌هایشان آشنایی کافی یابند و فی‌المثل بدانند که ویراستاران و نویسندگان اثر آیا مسلمانان؟ اگر مسلمان شدند کی و چگونه مسلمان شدند؟ سابقه تحصیلی و تحقیقاتشان چیست و موقعیت علمی‌شان چگونه است؟ متأسفانه فقط در حد دو سه

سطر به اسامی همکاران در این مجموعه (جانر دگلی، استا داکاه، محمد رستم و جوزف لومبارد) اشاره شده است که کافی به نظر نمی‌رسد، حتی اسم آقای کارنر «دگلی» به اشتباه روی جلد نوشته شده؛ جانر؛ ایشان متولد آمریکا هستند و «استادیار مطالعات دینی در کالج صلیب مقدس» با تخصص در مطالعات قرآنی است. در ترکیه نیز تحقیقات میدانی داشته است. در سال ۲۰۰۶ – ۲۰۰۷ در اردن بوده است. در تألیف کتاب‌ها و کارهای دیگری نیز با دکتر نصر همکاری داشته است.

دستیار دیگر دکتر نصر، آقای محمد رَسْم، سیاه‌پوست

کانادایی تبار، متولد ۱۹۸۰، پروفسور در مطالعات اسلامی

تفسیر معاصرانهٔ قرآن



دانشگاه کارلتون آتاوا و جوان‌ترین همکار این مجموعه است. وی تحصیلات عالی خود را در دانشگاه مطالعات خاورمیانه‌شناسی دانشگاه تورنتو در سال ۲۰۰۹ به پایان رساند. نزد استادان سرشناسی چون مایکل مرمره، دکتر نصر، و پروفسور ویلیام چپینک شاکردی کرده است. رساله دکتری وی با موضوع «هرمنوتیک تفسیر قرآن در آثار ملاصدرا» بعدها در قالب کتابی با عنوان «غلبه رحمت الهی» (The Triumph of Mercy) در سال ۲۰۱۱ منتشر شده و برنده جایزه بیست و یکمین جشنواره جهانی کتاب شده و جمهوری اسلامی ایران شده است. او اخیرا نوشتن کتابی در مورد خداشناسی عرفانی عین‌القلضات همدانی به عنوان «واردات روح» (Inspirations of the Spirit) را به اتمام رسانده است.

پروفسور جوزف لومبارد نیز همکار دیگر این تفسیر، است. وی تحصیلات عالی خود را در دانشگاه مطالعات خاورمیانه‌شناسی دانشگاه تورنتو در سال ۲۰۰۹ به پایان رساند. نزد استادان سرشناسی چون مایکل مرمره، دکتر نصر، و پروفسور ویلیام چپینک شاکردی کرده است. رساله دکتری وی با موضوع «هرمنوتیک تفسیر قرآن در آثار ملاصدرا» بعدها در قالب کتابی با عنوان «غلبه رحمت الهی» (The Triumph of Mercy) در سال ۲۰۱۱ منتشر شده و برنده جایزه بیست و یکمین جشنواره جهانی کتاب شده و جمهوری اسلامی ایران شده است. او اخیرا نوشتن کتابی در مورد خداشناسی عرفانی عین‌القلضات همدانی به عنوان «واردات روح» (Inspirations of the Spirit) را به اتمام رسانده است.

نویسنده‌ای است و نویسن و استاد یار تألیفات و دارای آثار علمی برجسته‌ای است. او رئیس و استادیار مطالعات دینی در دانشگاه «جورج میسون» واشنگتن است و در حوزه‌های تاریخ فقهی اسلامی، تشیع و علوم قرآنی، و معنویت و عرفان زبانه، تفسیر همهٔ نثری زنان. کار کرده است.

مروری بر محتوای این تفسیر

انصاف این است که در مورد کتابی با ۸ یا ۹ جلدی که قرار است در آینده منتشر شود، نمی‌توان تنها از جوی یک جلد آن قضاوت کرد و هنوز بسیار زود است تا به دوری طعمی و نهایب تیرسیم و بنده نیز قضاوت نهایی نمود؛ منتها به پاره‌ای نکات مهم که به اعتقاد من در سرنوشت بقیه مجلدات این اثر مهم نیز تأثیرگذار است منحصراً به جلد نخست می‌گفت، است اشاراتی می‌کنم؛ لذا داوران من روی همین یک جلد به‌اندازهٔ که اکنون در دسترس قرار گرفته و ممکن است در جلدهای بعدی خود مترجم و ویراستار فاضل، این نکات را استبدارک، تکمیل و جبران کنند.

مترجم اثر، دوست و برادر اندیشمند و پرکار، فاضل و توانمند، دکتر انشاءالله رحمتی است که همواره مورد احترام این بنده بوده و هست. وی پیشگفتار عالمانه و اندیشمندانه و پرکنه و پرمرغی نوشته است که هر پاراگراف و بند آن حاوی نکات بسیار مهمی است که خود می‌تواند در صورت بسط و تفصیل، به رساله مستقلی تبدیل شود. او ابتدا درباره ارزش قرآن از دیدگاه نهج‌البلاغه سخن گفته و نکاتی دربارهٔ قرآن، حقایق گویای قرآن به عنوان کتابی روشن و مبین و روشنگر حقایق ذکر کرده است. از جمله اینکه خود قرآن به‌ذات ابهام ندارد؛ می‌توان به کمک خود قرآن آنچه را که برای ما – نه فی نفسه – می‌ماند دارد، کرد؛ ایمان کرد و روشن ساخت؛^۱ این سخن البته چنان‌که آشنایان با قرآن‌پژوهی می‌دانند، اشاره به حدیثی هم هست که: **«القرآن یصدق بعضه بعضاً»** و گفته‌اند که قرآن نور است و خود در ذاتش روشنگر است و ابهامی ندارد^۲.

البته تنها با خواندن فهمیده نمی‌شود، با پاکی و استسکانی جان، تقهیر روح، تطهیر نفس و با شهود و گاه الهام به استیلا حقیقت قرآن درک می‌شود. حقایق قرآن را نمی‌توان تنها با قدرت ذهنی، فهم کردن واژه‌ها و الفاظ و کواویدسن صفحات کتاب یا صرفاً با درس خواندن و ممارست ذهنی به دست آورد؛ گرچه این هم یکی از راه درست و ستایش‌انگیز است، اما خود قرآن می‌گوید: **«و سنن یسئق الله یعملل هر قرآنا»**، قاری حق و باطل و قدرت تشخیص حق و باطل، طهارت روح است، نه لقلقه لسان، بلکه عقاید ایمان (ایمان مستقیم، نه ایمان مستودع به تعبیر احادیث)؛ یعنی اگرسان ایدایل اصل در جان آدمی مستقر شود، ایمان ریشه‌دار، راسخ، پایدار، همیشگی، آگاهانه، انتخابگرانه، ایدایی سراپا درک، علم، هویشی، و شهود، آدمی می‌تواند به معنای و مقاصد آیات قرآن پی برد. البته درس و بحث هم لازم است و وصول به مرتبه ایمان که حاصل بندگی حقیقی و خالصانه است باید دیگری از فهم قرآن را نصیب آدمی می‌سازد؛ زیرا

میسیحی^۳ دارد؛ ولی هیچ یک را به شرح توضیح نمی‌دهد

و مثلاً نمی‌گوید نقش بولتمان در «اسطوره‌زدایی» از کتاب مقدس چه بوده است؛ به نظر بنده این مفاهیم که در پیشگفتار مترجم به کار رفته است، همه نیازمند توضیح و تشریح است و نمی‌توان با بر پا بدهات گذاشت یا چنین پنداشت که مفاهیم دقیق و درست این اصطلاحات نزد همگان شناخته است!.

مترجم سپس به پنج رویکرد مسلمانان به قرآن اشاره می‌کند: تفسیردگرایی، موعودگرایی، بنیادگرایی، سنت‌گرایی و اسلام مدرن. این پنج رویکرد که بدون توضیحات کافی و ذکر مآخذ آمده، دقیق نیست: اولاً «سنت‌گرایی» یا «اسلام سنتی» را معمولاً دو همدار حساب می‌کنند، ولی ایشان آن دو را یکی گرفته است؛ ثانیاً موعودگرایی جزو جریان‌های اصلی رایج، چیزی و پرفرود در بین مسلمانان است و جهان اسلام نیستند، چه برسد در جهان امروز؛ زیرا مسلمانان سنتی‌مذهب اصلا و غالباً معتقد به منجی موعود نشده‌اند و معتقدند او بعدها متولد خواهد شد. در میان شیعه‌ها نیز چنین جراینی در دو سه دهه پس از انقلاب اسلامی حتی جریان پررنگ و پرنفوذی نبوده است. البته در مسیحیت «هزاره‌گرایی»^۴ جنبش‌های هزاره‌گرا و موعودگرایی و عقیده به آمدن منجی وجود دارد که ربطی به جهان اسلام ندارد و ماجرای دیگری است. لذا این جریان را نباید در کنار جریان مدرنیسم، سنت‌گرایی، معاصر و دیگر جریان‌های فکری برنمود، رایج و تأثیرگذار قرار داد که به تفسیردگرایی و بنیادگرایی و سنت‌گرایی معاند.

در بافت اسلام و بافتار جهان اسلام مطرح می‌شود که از جریان‌های فکری مهم روزگار ماست و نباید آن را با «سلفی‌گری» یعنی رجوع به سنت نبوی و سنت سلف صالحان اشتباه کرد، به مناسبت بود این نکات را مترجم فاضل بیه نحو کافی توضیح می‌داد تا خلط و التباس پیش نیاید.

مترجم محترم اثر بعد از نسام بردن از مفاهیم و پدیده‌هایی مثل اسلام سنتی و سنت‌گرایی، اشاره‌ای به «حکمت خالده»، معنای استی و این حنیف و دیگر مفاهیم مهمی مثل قرآن است که کدام بیشتر توضیح داده شود. خیرخواهانه عرض می‌کنم که حتماً لازم است در چاپ بعدی، پانوشت‌هایی برای پیشگفتار افزوده شود. اساساً چنین می‌نماید که دستچاپکی در نگارش دیگری بر چاپ اول این جلد حاکم بوده است؛ گرچه می‌دانم که پدیدآورندگان در مجموع چه مایه زحمت کشیده و خون دل خورده و رنج برده‌اند، اما تذکرات این بنده از سسر خیراندیشی و دلسوزی است و دریغ است که این اثر حاوی چنین کاستی‌هایی باشد و میمنانه ایامورام که نقایض برطرف شود و پانوشت‌های تبیینی اضافه گردد.

خود سرورپاستار انگلیسی نیز در مقدمه‌اش درباره کلام پیامبر نبودن قرآن، کلام خدا بودن قرآن (که نقطه مقابل نظر دکتر عبدالکریم سروش است) سخن گفته و با اشارهای گذرا از این میبحث مهم عبور کرده است و با پاورقی در تعلیقات، توضیح داده است که چرا آن دیدگاه را نمی‌پذیرد و دلایلش چیست. پیداست که از بحثی بدین اهمیت نباید و نمی‌توان به‌راحتی گذشت. اشارات گذرا در نظر مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه خود ابهام‌آفرین است و نظریه‌ای که مدافعان پرشور و مصممی دارد، باید با مواجههٔ علمی و ارزیابی‌های دقیق فلسفی و الهیاتی توضیح داده شود. به‌خصوص دیدگاه‌های سنت‌گرایان معاصر درباره وحی که برای بسیاری هنوز مجهول است، حتماً باید به شرح عرضه شود.

در ایسن اثر خطاهایی نیز راه یافته، برای مثال در صفحه ۲۷ کتاب مطلبی در متن آمده که غلط است، گفته شده وقتی از عایشه دربارهٔ حملهٔ پیامبر^(ص) پرسیدند، گفت: «ذات او قرآن بود». در حالی که ذات پیامبر که قرآن نمی‌شود، خلق و اخلاقشان عین قرآن بود.^۵ «این البته قطعا اشتباه جالبی است که لازم است تصحیح شود؛ اما خیلی از نقل قول‌ها بدون ذکر منبع، مأخذ، سند و مدرک است؛ گشتفا که از دیدهٔ شهودان ویراستار دانشمند مثل استاد ملکیان هم رد شده است. در آغاز ترجمهٔ سوره بقره، «ذلک» را به معنای «این» (برای اشاره به نزدیک) گرفته‌اند که غلط است.

در مقدمه و پیشگفتار، مفاهیمی مانند خدا، صفات خدا، ایمان آمده، ولی برای هیچ کدام مأخذی ذکر نشده است؛ در حالی که نیاز به توضیحات بیشتر دارد؛ زیرا تک‌تک این مفاهیم و واژگان در روزگار ما مورد تفسیرهای غلط، سوءتفسیرها و قرآنت‌های مختلف (در اصطلاح موارد) است.

در مورد لایه‌های معنایی قرآن و حدیث معروف: **«ان للقرآن ظهرا و بظا و لبته بطن الی سیمه ابطر»**، که از شیعه و اهل سنت هر دو رسیده، حتما نیازمند ذکر منبع است؛ ولی نه فقط در رحمتی در مقدمه پاورقی زده‌اند، نه ویراستار محترم جناب ملکیان. لازم است که چنین نقایص و اتفادهای غیر این جبران و استدارک شود. همچنین درباره «شمریعت»، «اهمیت شریعت در اسلام و حیات معنوی»، نیاز هست که توضیحاتی در پاورقی بیاروند. درست است این کتاب به انگلیسی نوشته شده است و پانویس‌ها در اصل انگلیسی‌زبان هستند، ولی اکنون که ترجمه فارسی آن برای جامعه ایرانی و فارسی‌زبان‌ها منتشر شده، همه این توضیحات لازم به نظر می‌رسد و باید افزوده گردد. هرچند در جوامع اروپایی نیز به نیاز به بعضی توضیحات و پاورقی‌ها متغنی نمی‌گردد که البته در بعضی موارد مراعات شده است.

آشنایان می‌دانند که بعد از انقلاب اسلامی ایران، در کشور ما مضای فکری و فرهنگی خاصی پدید آمد. فرهنگ، نجله‌ها، مکتب‌ها، تفسیرها، قرآنت‌های مختلف از دین و دعوایها در روزگفتارن پیش آمد و پیداست که در این فضا نیاز به تبیین و توضیح و وضوح بخشی مفاهیم و مولات دین هست. واژه‌ها و تعبیرات دینی در ایران مثل، خاتمیت، اصلاح حد، ایمان، احیای دینی، پولورایسم دینی، وحی و افراد و کسانی مثل محمدعلی باقر، میرزا حسینعلی نوری (به‌آقا)، مدعیان مهدویت، ادعاکندگن خاتمیت، تفسیر احمدیه، قادیانیه، اسماعیلیه، واهلی‌ها پیدا شده و متن این اثر نیز به کار رفته که همه نیاز به توضیحاتی در متن یا پانویس دارند که به طور مستدل و مستند، ولی فشرده و کوتاه برای خوانندگان مطرح شده و نسبت مفاهیم و اندیشه‌های درباره «وحدت ادیان و وحدت



تفسیردگرایی، بنیادگرایی و سنت‌گرایی معاند. در بافت اسلام و بافتار جهان اسلام مطرح می‌شود که از جریان‌های فکری مهم روزگار ماست و نباید آن را با «سلفی‌گری» یعنی رجوع به سنت نبوی و سنت سلف صالحان اشتباه کرد، به مناسبت بود این نکات را مترجم فاضل بیه نحو کافی توضیح می‌داد تا خلط و التباس پیش نیاید.

مترجم محترم اثر بعد از نسام بردن از مفاهیم و پدیده‌هایی مثل اسلام سنتی و سنت‌گرایی، اشاره‌ای به «حکمت خالده»، معنای استی و این حنیف و دیگر مفاهیم مهمی مثل قرآن است که کدام بیشتر توضیح داده شود. خیرخواهانه عرض می‌کنم که حتماً لازم است در چاپ بعدی، پانوشت‌هایی برای پیشگفتار افزوده شود. اساساً چنین می‌نماید که دستچاپکی در نگارش دیگری بر چاپ اول این جلد حاکم بوده است؛ گرچه می‌دانم که پدیدآورندگان در مجموع چه مایه زحمت کشیده و خون دل خورده و رنج برده‌اند، اما تذکرات این بنده از سسر خیراندیشی و دلسوزی است و دریغ است که این اثر حاوی چنین کاستی‌هایی باشد و میمنانه ایامورام که نقایض برطرف شود و پانوشت‌های تبیینی اضافه گردد.

خود سرورپاستار انگلیسی نیز در مقدمه‌اش درباره

کلام پیامبر نبودن قرآن، کلام خدا بودن قرآن (که نقطه مقابل نظر دکتر عبدالکریم سروش است) سخن گفته و با اشارهای گذرا از این میبحث مهم عبور کرده است و با پاورقی در تعلیقات، توضیح داده است که چرا آن دیدگاه را نمی‌پذیرد و دلایلش چیست. پیداست که از بحثی بدین اهمیت نباید و نمی‌توان به‌راحتی گذشت. اشارات گذرا در نظر مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه خود ابهام‌آفرین است و نظریه‌ای که مدافعان پرشور و مصممی دارد، باید با مواجههٔ علمی و ارزیابی‌های دقیق فلسفی و الهیاتی توضیح داده شود. به‌خصوص دیدگاه‌های سنت‌گرایان معاصر درباره وحی که برای بسیاری هنوز مجهول است، حتماً باید به شرح عرضه شود.

در ایسن اثر خطاهایی نیز راه یافته، برای مثال در صفحه ۲۷ کتاب مطلبی در متن آمده که غلط است، گفته شده وقتی از عایشه دربارهٔ حملهٔ پیامبر^(ص) پرسیدند، گفت: «ذات او قرآن بود». در حالی که ذات پیامبر که قرآن نمی‌شود، خلق و اخلاقشان عین قرآن بود.^۵ «این البته قطعا اشتباه جالبی است که لازم است تصحیح شود؛ اما خیلی از نقل قول‌ها بدون ذکر منبع، مأخذ، سند و مدرک است؛ گشتفا که از دیدهٔ شهودان ویراستار دانشمند مثل استاد ملکیان هم رد شده است. در آغاز ترجمهٔ سوره بقره، «ذلک» را به معنای «این» (برای اشاره به نزدیک) گرفته‌اند که غلط است.

در مقدمه و پیشگفتار، مفاهیمی مانند خدا، صفات خدا، ایمان آمده، ولی برای هیچ کدام مأخذی ذکر نشده است؛ در حالی که نیاز به توضیحات بیشتر دارد؛ زیرا تک‌تک این مفاهیم و واژگان در روزگار ما مورد تفسیرهای غلط، سوءتفسیرها و قرآنت‌های مختلف (در اصطلاح موارد) است.

در مورد لایه‌های معنایی قرآن و حدیث معروف: **«ان للقرآن ظهرا و بظا و لبته بطن الی سیمه ابطر»**، که از شیعه و اهل سنت هر دو رسیده، حتما نیازمند ذکر منبع است؛ ولی نه فقط در رحمتی در مقدمه پاورقی زده‌اند، نه ویراستار محترم جناب ملکیان. لازم است که چنین نقایص و اتفادهای غیر این جبران و استدارک شود. همچنین درباره «شمریعت»، «اهمیت شریعت در اسلام و حیات معنوی»، نیاز هست که توضیحاتی در پاورقی بیاروند. درست است این کتاب به انگلیسی نوشته شده است و پانویس‌ها در اصل انگلیسی‌زبان هستند، ولی اکنون که ترجمه فارسی آن برای جامعه ایرانی و فارسی‌زبان‌ها منتشر شده، همه این توضیحات لازم به نظر می‌رسد و باید افزوده گردد. هرچند در جوامع اروپایی نیز به نیاز به بعضی توضیحات و پاورقی‌ها متغنی نمی‌گردد که البته در بعضی موارد مراعات شده است.

آشنایان می‌دانند که بعد از انقلاب اسلامی ایران، در کشور ما مضای فکری و فرهنگی خاصی پدید آمد. فرهنگ، نجله‌ها، مکتب‌ها، تفسیرها، قرآنت‌های مختلف از دین و دعوایها در روزگفتارن پیش آمد و پیداست که در این

وداع با ۲مدافع سلامت در یاسوج و گتوند



سرویس خبر: پزشک یاسوجی و یکی از پرسنل شبکه بهداشت و درمان گتوند درراه نجات بیماران کرونایی به شهادت رسیدند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: دکتر محمد زاوع از پزشکان استان به علت ابتلا به کرونای جهش یافته به شهادت رسید و نام خوشی را به عنوان نخستین شهید مدافع سلامت استان کنگولویه و پیراحمد جلوداه که پریز یزدان‌پناه افزود: دکتر زاکر ۵۳۰هـ، بدون بیماری زمینه ای و پزشک معالج نخستین بیمار مبتلا به کرونای انگلیسی استان کنگولویه و پوراحمد بود. به گفته وی این شهید مدافع سلامت از ابتدای شیوع ویروس کرونا در بیمارستان شهید جلیل یاسوج به مددای بیماران مشغول بود که مراسم تشییع او دیروز در یاسوج برگزار شد.

خاکسپاری پیکرمدافع سلامت گتوند

پیکر هاجر عبید زاده از مدافعان سلامت شبکه بهداشت و درمان گتوند اهل شهر ترکمانی استان خوزستان تشییع و در امامزاده محمد بن زید(ع) به خاک سپرده شد. این شهید پس از چند روز بستری در بیمارستان تخت اهوآز، به به خیل هم‌زمان شهید پیوست. او دارای مدرک تحصیلی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی بود که بعد از سال ها خدمت صادقانه به شهادت رسید.

اعلام مصداق برق در جمانه انتخابات ۱۴۰۰

سرویس خبر: معاون اجتماعی قوه قضائیه گفت: تبلیغات زودهنگام انتخاباتی مورد رصد قرار می گیرد و در پوشه‌های مربوط نگهداری می شود و ایسن موضوع در ارزیابی صلاحیت نامزدهای احتمالی آینده مدنظر قرار خواهد گرفت.

محمداقرا لغت افزود: در جلسه ستاد مرکزی پیشگیری و رسیدگی به جرائم و تخلفات انتخاباتی کشور، مصداقین جرائم و تخلفات انتخابات ۱۴۰۰ و احصاء و بر ضرورت پیشگیری از آنها تاکید شد. وی تاکید کرد: سواستفاده از اموال عمومی و مالیات به له یا علیه کاندیداهای، سوءاستفاده از مقام و موقعیت اعم از لشکری و کشوری به له یا علیه کاندیداهای، تخریب چهره و وجهه کاندیداهای توسط یکدیگر، تخریب چهره و وجهه نظام و سیاسی نهادهای مستورداریه هم نظام، سوءاستفاده بهره گیری ازبازی از اقوام، ادب و مذاهب در جهت اهداف انتخاباتی و همچنین تبلیغات زودهنگام انتخاباتی به عنوان مهم‌ترین جرائم انتخاباتی در این دوره از انتخابات تعیین شده است.

به گفته وی قوه قضائیه مصمم است تا ضمن پیشگیری از جرائم و تخلفات اولویتی ذکر شده در صورت تداوم آن با افراد در هر سطحی برخورد کند.

رئیس پلیس تهران: باصنوف متخلف کرونایی بر خورد می کنیم

سرویس خبر: فرمانده انتظامی تهران گفت:ساعت کار صنوف در پایتخت ساعت ۱۳:۳۰ تا به هرگونه فعالیت در خارج از این ساعات برخورد خواهد شد. سردار حسینی تاکید کرد: ساعت کار صنوف تغییر نکرده است. متاسفانه گزارش‌هایی از فعالیت برخی از واحدهای صنفی به ویژه در مناطق حاشیه ای و معابر کم ترددتر دانشنامه که حاکی از فعالیت آنان تا ساعات پایانی شبید بود که حتماً با این موارد برخورد خواهد شد. وی تاکید کرد : کار پلیس در حوزه های نظارت، اعمال قانون و تعطیلی ساعت آغاز می شود و به صنوف متخلف تذکر و هشدار می‌دهیم که در صورت متاشفه با این موارد برخورد خواهد شد. رحیمی درباره این که آیا با توجه به خریدهای پائلی اثاث امکان افزایش ساعت کار صنوف یا تغییر در ساعات اجرای محدودیت‌ها برای تردد شبانه وجود دارد یا خیر گفت: ما پیرو مصوبات ستادملی مقابله با کرونا هستیم و اکنون چنین موضوعی به ما اعلام نشده است، بنابراین کماکان محدودیت‌ها به شکل قبل با پرجاست.

دیدار مادر و فرزند پس از ۲۹ سال جدایی

سرویس حوادث: جوان ۳۰ساله پس از ۲۹سال جدایی از مادرش،سرانجام توانست او را درآغوش بگیرد.

این جوان ۳۰ساله که ساکن ترکیه است، پس از مراجعه به پلیس گفت: حدود یک سالم بود که پدر و مادرم از هم جدا شدند و بعد از آن پدرم به خاطر کارش کشور را ترک کرد. مادرم هم بعد از جدایی، ازدواج مجدد کرد و من از پدرم جدا شدم. او ادامه داد چون آن زمان شیرخواره بودم، حضور دخی از مادرم ندارم. اما این سال های اخیر همه با ذهنم در دلدن مادرم مشغول کرده بود. من خود می گفتم شاید پدرم و تانم او را پیدا کنم. شرایط سختی را در این مدت گذراندم و از همالگی در کارگاه کیف نخ زنی می کردم. پس از اظهارات این جوان، ماموران توانستند این مادر و پسر را به کلیدگیر برسانند.

سارق مسلح در زعفرانیه زمین گیر شد

سرویس حوادث: رئیس کلانتری ۱۲۲ دربند از دستگیری یک سارق مسلح در محله زعفرانیه خبر داد. سرهنگ قدیمی درباره جزئیات این حادثه گفت: پس از اطلاع مسلح صبح پرویز پس از شهادت خود خانه که در حال خواب شدن به داخل خودرو اش در خیابان طاهری بود، در عقب خودرو را باز کرد و سوار شد. وی افزود: این خلم پایاقلاصله با پراشتن سونج خودرو، پیاده شد و طلب کمک کرد که خوشبختانه در همان زمان یکی از مأموران کلانتری که مشغول گشت‌نزی در منطقه بود، متوجه موضوع شد و در همین اثنا سارق مسلح از صورت طعمه اش پلایه و زیر یک خودرو دیگر پنهان شد.

رئیس کلانتری ۱۲۲ دربند ادامه داد: مأمور کلانتری یی نزد از زیر خودرو بیرون کشید اما سارق مسلح بالاقلاصله یک قبضه کلت جنگی مجهز به صداقله‌خه را ز ریز بارهش بیرون آورد و با این تکیب درگیری مأمور پلیس و سارق مسلح آغاز شد. سارق با سلاح آماده شلیک و در حالی که دستش روی ماشه بود، ۲ گلوله شلیک کرد که با سرعت عمل مأمور پلیس، وی دستگیری شد و آسیبی به عیاران هم نرسید.

اطلاعه دعوت از تشکل های مردم نهاد

با توجه به ماده (۱)، (۳) و (۳۱) قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت می‌توان تشکیل هیات تشکل های مردم نهاد، بدینوسیله از تمام تشکل های مردم نهاد و انجمن‌ها و انباص و ران (بیماران روانی زمین) که دارای مجوز معتبر از مراجع ذیصلاح می باشند دعوت می شود تا در تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ ساعت ۱۴ تا ۱۶ در دست دبستان مدرک دل در (امور جمع عمومی تاسیس شبکه ملی تشکل های مردم نهاد) بیمارستان ویران ویران (امور جمع عمومی تاسیس بن به جهت، ۱- انتخاب هیئت مدیره و بازرس، ۲- تصویب اساسنامه شبکه ملی تشکل های مردم نهاد اعصاب و روان (بیماران روانی زمین)، ایران) به ادرس: ونبدو کفکفاس در ادارات بهزیستی شرکت نمایند.

خواهشمندست ادعوت جهت سهولت در روند برگزاری انتخابات مدارک زیر را به شماره ۰۸۷-۹۳۸۱۸۳۰۸۷ ارسال نمایید در ضمن با همین شماره پاسخگوی سوال هسئیم.

- اصل کارت ملی و کد نسخه تصویر آن؛
- عکس جدید ۳×۴ دو قطعه.
- اصل و تصویر آخرین مدرک تحصیلی.
- درخواست کتبی مبنی بر شرکت در انتخابات.
- تعیین بازرس

تعیین روزنامه کثیرالانتشار

هیئت موسس شبکه ملی تشکل های مردم نهاد اعصاب و روان

| ردیف | شرح کالا | تعداد | مبلغ تعیین یانکی (ریال) |
|---|-----------------|-------|-------------------------|
| ۱ | صاف فلکات آسباب | ۴ | ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ |
| هزینه درج آگهی منقصره در روزنامه برعهده برده منقصره می باشد، شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار می باشد. آدرس مرکز شرکت، شوشتر، کیلومتر ۱۷ جاده قدیم دزفول – شرکت کشت و صنعت آران، حوزه مدیریت بازرگانی (امور قراردادها) در تاریخ ۱۳۹۹/۰۶/۲۲ – (داخلی ۲۲۱۸) فاکس: ۰۶۱-۳۶۲۳۳۷۰۶ – دفتر سهواوز، آمانیه، خیابان سسقاطر، بین عارف و لقمان. تلفن: ۰۶۱-۳۳۳۸۲۲۳۲ و ۰۶۱-۳۳۳۸۲۲۳۳ | | | |
| تلفن: ۰۶۱-۳۳۳۸۲۲۳۳ و ۰۶۱-۳۳۳۸۲۲۳۲ | | | |
| تلفن: تهران، خیابان کدستان شمالی، شیراز جنوبی – بن بست موسوی پلاک یک. تلفن: ۰۶۱-۳۶۲۳۷۵۸۰ – ۰۲۱ | | | |
| شرکت کشت و صنعت کارون | | | |

شرکت کشت و صنعت کارون

رئیس قوه قضائیه: دست دلان باید از حوزه کشاورزی قطع شود

سرویس خبر: رئیس قوه قضائیه نخستین اقدام در حوزه مبارزه با قاچاق، را اقام اقتصادی دانست و تاکید کرد: باید کاری انجام شود که قاچاق کالا برای قاچاقچی صرفه نداشته باشد و در کنار آن هم باید اقدامات اطلاعاتی و امنیتی علیه قاچاقچیان به اجرا درآید.

آقای الله سید ابراهیم رئیس در جلسه شورای اداری آذربایجان غربی ، با اشاره به سختی از رهبر معظم انقلاب مبنی بر این که «قاچاق کالا خنجر بر پشت تولید است»، افزود: ساماندهی بازارچه های مرزی و شرایط کوله بری و پیله وری یک ضرورت اجتناب ناپذیر است، یکی از اقدامات در این باره تهیه فهرست کالاهای مجاز برای صادرات و واردات و بازنگری در اقدامات انجام گرفته در حمله صورت های الکترونیک برای مرزنیشان فعال در عرصه کوله بری است.

وی ادامه داد: دشمنان تلاش داشتند با دمیدن در موضوع فساد بین مدیران جامعه ما، یک فضای بدبینی و ناامیدی در میان مردم ایجاد کنند؛ اما بر مبنای هدایت های رهبر معظم انقلاب امروز فضای غالب کشور، برخورد عملیاتی با فساد و ریشه کن کردن بسترهای فساد است و همین امر، اعتماد مردم به نظام اداری کشور را افزایش داده است.

بسه گزارش خبرنگار مسا از ارومیه ، رئیس قوه قضائیه با بیان این که بنای دستگاه قضا مبارزه مجدانه با مفاسد و در جریان قرار دادن مردم در این رابطه است، تاکید کرد: توجه به قانون ارتقای سلامت نظام اداری از ضروریات است.

وی همچنین درباره تغییر کاربری اراضی تاکید کرد: در موضوع تغییر کاربری هسا و قلع و قمع ساخت و سازهای غیرمجاز، اولویت با ساختمان ها و خانه های کلبای است که توسط افراد سوچور در بستر رودخانه ها ساخته شده اند که نمایندگان مجلس باید در اصلاح ماده ۱۰۰ اقدامات مقتضی را انجام دهند. ماده ۱۰۰ تبديل به منبع درآمد شهرداری ها و خرید تخلفات از سوی متخلفان شده است. حال آن که فلسفه استقرار این ماده قانونی ریشه کن کردن تخلفات در حوزه تصرف و تجاوز به اراضی بود.

رئیس قوه قضائیه با بیان این که نظارت بر بخش خصوصی و توانمند سازی این بخش از ضروریات است و این امر هم در وهله نخست بر عهده دولت است، افزود: با تعدد پرونده های تخلفات تعاونی ها و دادگستری های استان های مختلف مواجه هستیم. حال آن که در قیود تخلفات از اسم افراد به اسم تعاونی ها تغییر پیدا کند و این تخلفات به اسم تعاونی ها مجاز باشد. حقوق مردم باید در تعاونی ها حفظ شود.

حادثه سردهشت نباید مشمول مرور زمان شود

رئیس قوه قضائیه در دیدار با خانواده شهدای سردهشت، با تاکید بر این که حادثه سردهشت از حیث دادخواهی نباید مشمول مرور زمان شود، ادامه داد: مسئولان مردم و بازماندگان حادثه سردهشت باید پیوسته تلاش داشته باشند.

رئیس دستگاه قضا با پیمان این که عامل حادثه سردهشت صدام جایباجاز بود، افزود: با این وجود حامیان صدام ، غربی ها و اردویی ها که بمب های شیمیایی گاز خردل را در اختیار صدام گذاشتند، باید محاکمه شوند و در وهله نخست این محاکمه در نزد وجدان پیدار جهانیان است.

وی ادامه داد: ما امروز در جایگاه مدعی حقوق بشر

هستیم و غرب در جایگاه متهم قرار دارد و غربی ها باید پاسخگو باشند که چگونه گاز خردل و مواد شیمیایی را در اختیار فرد جنگجو را همچون صدام قرار دادند تا اینگونه به مردم در نقاط مختلف از جمله آذربایجان غربی و کردستان ایران و کردستان عراق آسیب برساند. رئیس دستگاه قضا با تاکید بر این که حادثه هایی

نظیر سردهشت را باید به نهضتی علیه تولیدکنندگان، توزیع کنندگان و استفاده کنندگان از سلاح شیمیایی بدل کرد؛ افزود: غربی ها که نماین کننده تسلیحات بیادلی صدام بودند، به واسطه مشارکت خود در جنایات رخ داده نه فقط برای پرداخت غرامت و خسارت اعلام آمادگی نمی کنند بلکه حتی از عذرخواهی بابت این جنایات هم خودداری می کنند؛ لذا تمدنی که امروز مغرب زمین مدعی آن است، تمدن نیست بلکه توحش است.

رئیس با تاکید بر لزوم آگاه سازی نسل فعلی و نسل آینده نسبت به توحشی که مغرب زمین به اسم تمدن در جهان عرصه می کند، تاکید کرد: امروز سردهشت نشانه و گواهی بر وحشیگری هایی است که با مشارکت غربی ها به پیشرفت رخ داده است؛ لذا اینحادثه نباید پسردهی بگراید و همه بخش ها در کشور با یکدگری یک دیپلماسی فعال

باید از جنایات رخ داده علیه مردم این منطقه پرده برداری



کنند.همچنین تسهیل درمان ایتارگران و جانبازان شیمیایی این حادثه یک امر ضروری است و دست اندرکاران بخش های مختلف کشور باید نیازهای درمانی جانبازان شیمیایی را با یکدگری همه امکانات رفع کنند.

رئیس با اشاره به اعمال تحريم های دارویی و ایجاد اختلال از سوی غربی ها و آمریکا در زمینه تامین نیازهای درمانی جانبازان شیمیایی گفت: این امر هم جلوه دیگری از توحش غربی ها و آمریکاست.

لزوم استفاده بیش از پیش از ظرفیت قانونی

رئیس قوه قضائیه همچنین در جلسه شورای قضایی استان آذربایجان غربی بر استفاده بیش از پیش از ظرفیت قانونی پیش زدنایان تاکید کرد و گفت: زندان جای قاچاقچیان مواد مخدر، سارقان مسلح و کسانی است که با اقدامات بددلایه امنیت جامعه را مختل می کنند.

وی همچنین رئیس کل دادگستری آذربایجان غربی را مامور کرد تا به طور ویژه رسیدگی به تقاضاهای مردم این استان را در جریان سفر مطرح شدند را در دستور کار خود قرار دهد.

همچنین غلامحسین اسماعیلی سخنگوی قوه قضائیه از جمع آوری ۲۵۰۰ نامه مردمی در جریان سفر رئیس قوه قضائیه در اختیار صدام گذاشتند.م باید محاکمه شوند و در وهله نخست این محاکمه در نزد وجدان پیدار جهانیان است.

وی ادامه داد: ما امروز در جایگاه مدعی حقوق بشر

هستیم و غرب در جایگاه متهم قرار دارد و غربی ها باید پاسخگو باشند که چگونه گاز خردل و مواد شیمیایی را در اختیار فرد جنگجو را همچون صدام قرار دادند تا اینگونه به مردم در نقاط مختلف از جمله آذربایجان غربی و کردستان ایران و کردستان عراق آسیب برساند. رئیس دستگاه قضا با تاکید بر این که حادثه هایی

اخبار داخلی

لذا باید در ارائه نظرات کارشناسی خود، نهایت دقت، مطالعه و تشخیص را به کار برند.

وی امارگرایان را آفت کار دستگاه قضایی دانست و گفت: در اقدامات قضایی نباید فقط به اعداد و ارقام توجه کنیم؛ بلکه باید شاخص های دیگری برای سنجش عملکرد نیروهای قضا و بهره روری آن‌ها را درموندن قرار دهیم. رئیس در ادامه به همه دادیاران، بازرس‌ها و روسای دادگاه‌ها تاکید کرد که صدور حکم بازداشت را بر مبنای اذله متفن و قطعی انجام دهند و توجه داشته باشند که اینجانب نسبت به توحشی که مغرب زمین به اسم تمدن در جهان عرصه می کند، تاکید کرد: امروز سردهشت نشانه و گواهی بر وحشیگری هایی است که با مشارکت غربی ها به پیشرفت رخ داده است؛ لذا اینحادثه نباید پسردهی بگراید و همه بخش ها در کشور با یکدگری یک دیپلماسی فعال

باید از جنایات رخ داده علیه مردم این منطقه پرده برداری



کنند.همچنین تسهیل درمان ایتارگران و جانبازان شیمیایی این حادثه یک امر ضروری است و دست اندرکاران بخش های مختلف کشور باید نیازهای درمانی جانبازان شیمیایی را با یکدگری همه امکانات رفع کنند.

رئیس با اشاره به اعمال تحريم های دارویی و ایجاد اختلال از سوی غربی ها و آمریکا در زمینه تامین نیازهای درمانی جانبازان شیمیایی گفت: این امر هم جلوه دیگری از توحش غربی ها و آمریکاست.

لزوم استفاده بیش از پیش از ظرفیت قانونی

رئیس قوه قضائیه همچنین در جلسه شورای قضایی استان آذربایجان غربی بر استفاده بیش از پیش از ظرفیت قانونی پیش زدنایان تاکید کرد و گفت: زندان جای قاچاقچیان مواد مخدر، سارقان مسلح و کسانی است که با اقدامات بددلایه امنیت جامعه را مختل می کنند.

وی همچنین رئیس کل دادگستری آذربایجان غربی را مامور کرد تا به طور ویژه رسیدگی به تقاضاهای مردم این استان را در جریان سفر مطرح شدند را در دستور کار خود قرار دهد.

همچین غلامحسین اسماعیلی سخنگوی قوه قضائیه از جمع آوری ۲۵۰۰ نامه مردمی در جریان سفر رئیس قوه قضائیه در اختیار صدام گذاشتند.م باید محاکمه شوند و در وهله نخست این محاکمه در نزد وجدان پیدار جهانیان است.

وی ادامه داد: ما امروز در جایگاه مدعی حقوق بشر

هستیم و غرب در جایگاه متهم قرار دارد و غربی ها باید پاسخگو باشند که چگونه گاز خردل و مواد شیمیایی را در اختیار فرد جنگجو را همچون صدام قرار دادند تا اینگونه به مردم در نقاط مختلف از جمله آذربایجان غربی و کردستان ایران و کردستان عراق آسیب برساند. رئیس دستگاه قضا با تاکید بر این که حادثه هایی

درخواست اهل جامعه اهل تسنن مهیاد از رئیس قوه قضائیه: درخواست عفو و رافت نسبت به برخی زندانیان کرد را مطرح کرد

تحقق امنیت پایدار، این بهره مندی مردم منطقه از نعمت امنیت دائمی و همه جانبه باشد.

درخواست اهل جامعه اهل تسنن مهیاد از رئیس قوه قضائیه: درخواست عفو و رافت نسبت به برخی زندانیان کرد را مطرح کرد

تحقق امنیت پایدار، این بهره مندی مردم منطقه از نعمت امنیت دائمی و همه جانبه باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

رئیس قوه قضائیه در نشست خبری پایان سفر استانی آذربایجان غربی به تشریح دستاوردهای این سفر پرداخت و با اشاره به اقدامات دستگاه قضایی استان در زمینه حمایت از تولید، گفت: تولید، یک مساله محوری و راهبردی است که همواره باید مورد توجه همه بخش‌ها باشد.

اخبار کوتاه داخلی

خوش خبر:تست کرونا ی امیر غفور منفی است

به گزارش ایسنا، شایعاتی مبنی بر تست مثبت کرونا ی امیر غفور در فضای مجازی منتشر شد که امیر خوش‌خبر سربست تیم ملی والیبال ایران به ایسنا گفت:این موضوع صحت ندارد و شایعه است.البته هم تیمی های غفور کرونا گرفته اند اما ما ملی پوش ایران تست داده که جواب آن منفی بوده است.

گفتنی است که ابتلای چندین بازیکن بورسا باعث شد بازیکنان این تیم مقابل توکات بلدیة ترکیه حضور پیدا نکنند و عدم حضور هم تیمی های غفور باعث شد این تیم با نتیجه ۳ بر صفر بازی را واگذار کند.

موسوی: به زودی مطالبات عقب افتاده دوستان را می دهیم

نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال گفت: اگر بودجه‌ای به فوتبال بانوان اختصاص داده می‌شود نباید جای دیگری هزینه شود.

به گزارش خبرگزاری فارس، شهره موسوی افزود: فکر می‌کنم بتوانیم به زودی مطالبات عقب‌افتاده دوستان را بدهیم و تمام تلاش‌مان را می‌کنیم کاری که دو سال است انجام نشده انجام شود. اگر بودجه‌ای به فوتبال بانوان اختصاص داده می‌شود نباید جای دیگری هزینه شود.فوتبال بانوان باید حتماً بودجه‌های خوبی را چه از مجامع بین‌المللی و چه در داخل کشور جذب کند ولی متأسفانه دیده شد در دوره‌های گذشته روال بر این بود که این بودجه‌ها به هیأت رئیسه می‌رفت و در بخش های دیگری برایش برنامه‌ریزی می‌کردند و اگر در انتها چیزی می‌ماند می‌گفتند این برای بانوان است!ا سعى می‌کنم اجازه ندهم این هزینه فوتبال به بانوان برسد.

افزایش انگیزه ملی پوشان واترپلو با حضور چیرچیر در ایران

حامد ملک خانبابان گفت: حضور چیرچیر، سرمربی تیم ملی واترپلو باعث افزایش انگیزه بازیکنان تیم ملی شده است.

حامد ملک خانبابان، ملی پوش واترپلو در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: طبق برنامه ریزی بعد از برگزاری لیگ برتر، اردوی تیم ملی واترپلو به صورت فشرده با حضور چیرچیر برگزار خواهد شد. حضور چیرچیر در ایران یک اتفاق بسیار خوب است که در روحیه و عملکرد بازیکنان اثر مثبتی می‌گذارد. ملی پوش واترپلوافزود: اردوی‌های منظم تیم ملی از سال چندین آغاز می‌شوند. ما مسابقات فدراسیون آسیا و بازی‌های آسیایی ساحلی را پیش رو داریم اما تاریخ آنها مشخص نیست ولی نزدیک‌ترین مسابقاتی که پیش رو داریم، رقابت‌های قهرمانی آسیا است.

پیروز فولاد سیرجان ونشودار اومیه در نیمه ایلیگ برت والیبال
تیم فولاد سیرجان با پیروزی در نخستین دیدار مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر والیبال، گام بلندی برای رسیدن به فینال مسابقات برداشت. غیرمنتظره ۳ بر صفر سپاهان را شکست داد. این ۲ تیم فردا در دومین بازی رو در روی هم قرار می‌گیرند وهر تیمی که زودتر به ۲ پیروزی دست پیدا کند، به فینال این فصل لیگ برتر صعود خواهد کرد.گفتنی است که در مرحله مقدماتی مسابقات، سپاهان در رده نخست و فولاد سیرجان در مکان چهارم قرار گرفته بودند. دردیگر بازی رده مرحله نیمه‌نهایی هم تیم‌های شهدری اومیه و هراز امل با هم روبرو شدند که این مسابقه با نتیجه ۲ بر ۳ به نفع تیم شهدراری اومیه به پایان رسید.

ختی سازی توطئه هواپیماربابی

در مسیر اهواز _ مشهد

روابط عمومی فرماندهی سپاه حفاظت هواپیمایی در اطلاعاتی از ختنی سازی توطئه هواپیماربابی در مسیر اهواز و مشهد در پنجشنبه شب خبر داد.

به گزارش سپاه نیوز : متن اطلاعیه به این شرح است.
بسم الله الرحمن الرحيم
و تمهیدات امنیتی و حفاظتی برای عملیات ایستامی می رساند:
با اطلاع و عنایت اهلئ، قوه‌های پایش یک فرودگاه هواپیمافرکر ۱۰۰مترعلی به شرکت هواپیمایی ایران ایر که پنج شنبه شب با پرواز شماره ۳۳۴ ساعت ۱۰:۲۲ دقیقه با تأخیر از فرودگاه اهواز به سمت مشهد مقدس به پرواز در آمده بود، با هوشیاری پاسداران یگان امنیت پرواز بسیار و افزود اضطراری هواپیمای در فرودگاه اصفهان و دستگیری عامل آن خشتی شد. بر اساس اظهارات اولیه ، عامل این توطئه قصد داشته است هواپیمای را پس از گذشتن در فرودگاه یکی از کشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس به زمین بشاند. ابعاد و زوایای این توطئه در حال بررسی است.

هفته هفدهم مسابقات لیگ برتر فوتبال ایران امروز سربرس‌ت تیم ملی پیگیری می‌شود.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این هفته پرسپولیس، صدرنشین لیگ برتر باید در آبادان به مصاف صنعت نفت برود و استقلال با گادر فنی جدید در آزادی از فصولاد پذیرایی می کند که تقابل مجیدی و نکونام‌بدینی پیش بینی می شود.

صنعت نفت آبادان – پرسپولیس، ساعت ۱۵
شاگردان یحیی کل محمندی به دنبال این هستند تا مساحتان به پیروزی‌های متوالی خود ادامه دهند. پرسپولیس با ۳۳ امتیاز در صدر جدول قرار دارد و صنعت نفت با ۲۳ امتیاز هفتم است.پرسپولیس ۶ بازی اخیر خود در لیگ برتر را با پیروزی پشت سر گذاشته است و با روحیه مناسبی به مصاف صنعت نفت می‌رود. حامد کلک، دروازه بان پرسپولیس طی ۵ بازی اخیر خود در لیگ برتر موفق به ثبت گلین شده است. خود در طرف مقابل صنعت نفت حال و روز خوبی ندارد. آن‌ها ۳-بازی از ۵ دیدار قبلی خود را باخته و در ۲ مسابقه هم نتیجه‌ای بهتر از تساوی کسب نکرده اند. این وجود نتایج خوب صنعت نفت در ابتدای فصل برگ برنده سیروس پورموسوی بوده است.

سایپا – نفت مسجدسلیمان ساعت ۱۵

تیم‌های فوتبال سایپا و نفت مسجدسلیمان در هفته هفدهم لیگ برتر مقابل یکدیگر قرار خواهند گرفت. سایپا با ۱۷ امتیاز در رده سیزدهم قرار دارد و نفت مسجدسلیمان با ۱۹ امتیاز، پانزدهم است. شاگردان ابراهیم صادقی هفته قبل مقابل پرسپولیس با یک گل شکست خوردند. آن‌ها پس از برد شیرین برابر استقلال شکست ۳ طی ۴ بازی، تجربه کردند.پیروز قربانی، مربی سایپا یکی از گزینه‌های دستیار فیروز مجیدی در استقلال بود که این پیشنهاد را رد کرد. به نظر می‌رسد سایپا در کارهای دفاعی آسیب پذیر باشد؛ زیرا آن‌ها در ۱۰ مسابقه اخیر خود، تنها یک گل ثبت داشته‌اند. که آن هم مقابل ماشین سازی انتهای جدولی به ثبت رسیده است.

گل گهر سیرجان – مس رفسنجان، ساعت ۱۵
تیم‌های در دیگر مسابقه هفته هفدهم لیگ برتر، تیم‌های فوتبال گل گهر سیریرجان و مس رفسنجان به مصاف

۶۱ گل در هفته اول دور برگشت لیگ فوتسال بانوان

هفته اول دور برگشت لیگ برتر فوتسال زنان با ۶۱ گل به پایان رسید. به گزارش ایسنا، دور برگشت لیگ برتر فوتسال زنان دیروز آغاز شد و تیم‌های حاضر در گروه به مصاف هم رفتند که در ۶ دیدار ۶۱ گل به ثمر رسید.

در گروه اول تیم ملی خحاری اهواز مقابل نامی نو اصفهان به میدان رفت و با ۲ گل به پیروزی رسید. سایپای تهران هم که مهمان شهروند ساری بود، با حساب ۱۱ بر ۲ میزبان خود را شکست داد. نسترن مقیمی در این دیدار به تنهایی ۵ گل برای سایپا به ثمر رساند. در این گروه ملی خحاری اهواز با ۲۱ امتیاز صدرنشین است و سایپا و نامی نو اصفهان هم به ترتیب با ۱۸ و ۱۲ امتیاز در جایگاه دوم و سوم قرار دارند. در گروه دوم پالایش نفت آبادان که صدرنشین است مقابل پارس آرا شیراز قرار گرفت.فوتبال خراسان رضوی رقیب خود را گلبدان کرد و در دیداری یک طرفه با حساب ۲۲ بر یک کیمیای اسفراین را شکست داد. در این گروه پالایش نفت آبادان با ۱۹ امتیاز صدرنشین است و تیم ایات فوتبال خراسان رضوی و مس رفسنجان هم با ۱۸ و ۱۲ امتیاز در جایگاه‌های دوم و سوم قرار دارند. نتایج کامل دیدارهای هفته هشتم به شرح زیر است:

گروه اول

مس کرمان ۶ – یک پونگناد فجر شیراز
ملی خحاری اهواز ۲ – صفر نامی نو اصفهان
شهروند ساری ۲ – ۱۱ سایپا تهران

گروه دوم

پالایش نفت آبادان ۵ – یک پارس آرا شیراز
هیات فوتبال اصفهان صفر – ۱۰ رهیاب تهران
کیمیای اسفراین ۱ – ۲۲ هیات فوتبال خراسان رضوی
ضمناً تیم‌های هیات فوتبال رودان و مس رفسنجان استراحت داشتند.

ورزشی

تقابل دیدنی مجیدی و نکونام در هفته هفدهم لیگ بر تر فوتبال



یکدیگر خواهند رفت. این دیدار جدال تیم‌هایی است که

هزینه‌های زیادی در فصل نقل و انتقالات انجام داده‌اند. گل گهر برای بازی با مس شرایط متفاوتی دارد چرا که در ۲ بازی اخیر خود مقابل ۲ تیم صدرنشین پرسپولیس و سپاهان باخته است.در طرف مقابل مس شرایط نسبتاً خوبی دارد و هفته قبل موفق شد استقلال را متوقف کند.گل گهر در بازی رفت با ۲ گل گلادون منشا به برتری رسید. علیرضا حقیقی که به دلیل مشکلات به وجود آمده، در چند مسابقه از فهرست گل گهر دور بود، در تمرینات گروهی این تیم حاضر شده است و احتمالاً به فهرست تیمش برگردد.

شهرخودرو – پیکان، ساعت ۱۵

لیگ برتر فوتبال کشورمان تیم‌های شهرخودروی مشهد و پیکان تهران از در ورزشگاه امام رضا (ع) شهر مشهد رو به روی هم قرار می‌گیرند.در جدول رده بندی، تیم شهرخودرو با ۱۹ امتیاز در رده ۱۲ و پیکان تهران با ۲۱ امتیاز در رده دهم قرار گرفته اند و پیروزی در این دیدار می‌تواند باعث جهش چند پله‌ای برای هر یک از تیم باشد.در تیم فصل نخست، شاگردان مهدی تارتار موفق شده بودند با یک گل شهرخودرویی‌ها را

صیامی: جام بین المللی امام رضا (ع) فروردین بر گزار می‌شود

رئیس فدراسیون دو و میدانی گفت: مسابقات جام بین‌المللی امام‌رضا (ع) از ۱۸ تا ۲۳ فروردین در مشهد برگزار می‌شود و تاکنون ۱۱ کشور برای حضور در این رقابت‌ها اعلام آمادگی کرده‌اند.

هاشم صیامی در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: در مسابقات داخل سالن قهرمانی کشور نزدیک به ۵۰۰ ورزشکار و مربی شرکت کردند. به دلیل کرونا مجبور شدیم تا شرایط را سخت بگیریم و فدراسیون پزشکی ورزشی نیز قسمتی از هزینه‌ها را تست پی‌سی‌آی را تقبل کرد و به ورزشکار و مربی شرکت کننده، به دلیل کرونا مجبور شدیم تا شرایط را سخت بگیریم و فدراسیون پزشکی ورزشی نیز قسمتی از هزینه‌ها را تست پی‌سی‌آی را تقبل کرد و به ورزشکاران تمام تلاش خود را برای کسب ورودی در المپیک گذاشتند. حسن تغیان در ۶۰ متر خیلی خوب دوید و رکورد ۶۵/۴ ثانیه را زد و بهترین رکورد سال خود را در این مسابقات ثبت کرد.



ورزشی



چهارم لیگ برتر مقابل نفت به ثبت رسید. تراکتور در بازی‌های خانگی و نساجی در دیدارهای خارج از خانه عملکرد خوبی نداشته‌اند. نساجی ۶ بازی اخیر خارج از خانه خود را واگذار کرده است.، از طرفی تراکتور در ۶ بازی از ۸ دیدار قبلی خود در ورزشگاه یادگار امام از گلزنی به حریفان عاجز بوده است.تراکتور با ۲۳ امتیاز در رده ششم قرار دارد و نساجی با ۱۰ امتیاز، پانزدهم است.

استقلال – فولاد، ساعت ۱۷:۳۰

بدون شک مهمترین بازی این هفته در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد. جایی که استقلال با کادر فنی جدید به مصاف فولاد می‌رود.فرهاد مجیدی با یک دیدباری‌تر مواجه شده است؛ زیرا فولاد به راحتی شکست نمی‌خورد. شاگردان جواد نکونام در ۲۱ بازی اخیر خود فقط ۲ شکست داشته‌اند. فولاد با ۲۶ امتیاز در مکان چهارم قرار دارد و با کسب پیروزی جای استقلال را در رتبه سوم می‌گیرد.فصل گذشته بازی رفت ۲ تیم با تساوی یک بر یک به پایان رسید و در بازی برگشت فولاد با نتیجه ۲ بر یک به برتری دست یافت. البته بازی برگشت نیز حاشیه‌های زیادی را به دنبال داشت. ۲ بازیکن استقلال به همراه فرهاد مجیدی اخراج شدند. فولاد با ۱۰ گل خورده دومین تیم مستحکم کل کارهای دفاعی است و استقلال با ۱۹ گل زده بعد از سپاهان و پرسپولیس سومین خط حمله برتر لیگ را در اختیار دارد. داریوش شجاعیان دوباره دچار مصدومیت شده و به احتمال زیاد در بازی با فولاد غایب است.

ذوب آهن – ماشین سازی، ساعت ۱۷:۳۰

یکی از حساس‌ترین مسابقات این هفته لیگ برتر در اصفهان برگزار می‌شود. هر ۲ تیم ذوب آهن و ماشین‌سازی با هم‌رین جدید در نیم فصل دوم رقابت‌ها شرکت کرده‌اند. ذوب آهن با هدایت مجتبی حسینی حاقلق در بازی اول نتوانست انتظارات را برآورده کند و با یک گل مغلوب فولاد شد.در طرف مقابل ماشین‌سازی یکی از تیم‌های پرحاشیه و بی سر و سامان لیگ بیستم بوده است. سبزویشان تبریزی در نیم فصل دوم هم امتیاز گرفت.زمان زیادی از آخرین برد نساجی در لیگ ماشین‌سازی در بازی‌های خارج از خانه و ذوب آهن در بازی‌های خانگی به شدت ضعیف بوده‌اند.

صیامی: جام بین المللی امام رضا (ع) فروردین بر گزار می‌شود

سکو کار برگزار چندون هنوز تا رکورد و مدال مسابقات جهانی فاصله دارند. بالا دانش مریتان مرد و بویزه زنان را باید بگیرم. البته استعدادهای خوبی را در بخش زنان شناسایی کرده ایم. وی بسا بیان اینکه از فرانزه فصیحی نامید نیتیم، اظهار کرد: در صورت فاصله زنان آن مردان بسیار زیاد است. هر چند در رده نوجوانان و جوانان و پایه در بخش دختران شرایط بهتری داریم اما برای رسیدن به المپیک باید بیشتر کار کنیم.

رئیس فدراسیون دو و میدانی در پایان گفت: مسابقات بین المللی جام امام (صلوات) ع) از ۱۸ تا ۲۳ فروردین در مشهد برگزار است.ذوب آهن (ع) فولاد بر گزار می‌کند، ۱۱ گل خورده (ع) غسان، قطر، هند به کرکه، پاکستان، افغانستان، قرقیزستان، ارمنستان و...برای این رقابت با اعلام آمادگی کرده‌اند و به دنبال این هستیم تا کشورهای اروپایی هم شرکت کنند اما به دلیل کرونا محدودت‌هایی هم داریم.



ریحانه مبینی در پرش سه گام و مهسا میرزاطیبی هم در پرش با نیزه رکوردهای خوبی زدند.

صیامی افزود: رکورد ارشیا مصلدقی در پرش بسا نیزه در ده نوجوانان بسیار خوب بود و وی بسا این این رکورد در آسیا حتما مدال می‌گیرد. در دوی‌های استقامت و نیمه استقامت هم رکوردهای خوبی داشتیم و باشگاه‌ها تا حد توقع در این مسابقات شرکت کردند.

مهدی پیرجهان و شاهین مهردلان هم رکوردهای خوبی در مسابقات داخل سالن زدند. وی با اشاره به اینکه احسان حدادی اکنون در آمریکا

بود، زمر نظر مربی خود تمرین می‌کند. وی روی‌آوردیشت در مسابقات این کشور حضور می‌یابد و بعد از آن در مسابقات جایزه بزرگ در اروپا شرکت می‌کند.سوی در ادامه گفت: کار زنان برای کسب سهمیه بسیار دشوار است و به دنبال این هستیم تا در آسیا روی توقع در این مسابقات شرکت کردند.

توقع در این مسابقات شرکت کردند.

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

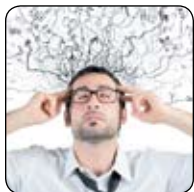
زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشتغال تخصیص پیدا کرد. نماینده مردم آباءه در پاسخ به اینکه آیا مبلغ ۹۰ هزار میلیارد تومان برای اجرای هسان سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی کافی خواهد بود گفت که اگر مصوبه تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در صحن علنی تصویب و توسط دولت محال شود، نمایان اجتماعی می‌تواند حداقل تا ۳ تا جمع بندی نهایی لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ برای ارسال سازمان را انجام دهد. یک عضو دیگرکمیسیون تلفیق

زارع ادامه داد: همچنین براساس مصوبه دیگر این کمیسیون، ۶۰ هزار میلیارد تومان باقیمانده برای متنااسب‌سازی حقوق لشکری و کشوری، رتبه بندی، معلمان، همسان سازی حقوق اعضای هیات علم، اجرای قانون جامع معلولان، مطالبات ایثارگران، هسان سازی حقوق شهزای بازنشسته و ایثارگران در حال اشت



۲

غذای ۱۸ میلیون نفر را
دور می‌ریزیم!



۶

اختلال جسمی سازی
چیست؟



شنبه ۱۶ اسفند ۱۳۹۹
سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۹۲

۴۸۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

بچه‌ها چطور دوستان خود را انتخاب می‌کنند؟



یا در کره جنوبی رستوران‌ها میانگین دقیق غذای مشتریان را محاسبه کرده و براساس میزان غذا قیمت‌گذاری می‌کنند. رستوران‌های چینی هم برای مشتریان خود ظروف نیم‌پرس قرار داده‌اند. ما در ایران قانونی برای کاهش دورریز مواد غذایی نداریم اما حالا که با اثرات منفی دورریختن این مواد ارزشمند آشنا شده‌اید شاید بد نباشد راه‌هایی را برای کاهش این دورریختنی‌ها یاد بگیریم. چون کاهش دورریز مواد غذایی هم می‌تواند به اقتصاد خانواده شما کمک کند و هم منجر به کاهش آلودگی‌های زیست محیطی می‌شود. یکی از مهمترین نکاتی که برای کاهش دورریز مواد غذایی باید در نظر داشته باشید خرید درست است.

بهتر است برای کاهش دورریز مواد غذایی قبل از رفتن به فروشگاه یا سوپرمارکت، فهرستی از موارد مورد نیاز خود تهیه کنید و با خودتان قرار بگذارید که فقط مواردی که نوشته‌اید بخیرید.

نکته دیگری که باید رعایت کنید، بررسی تاریخ تولید و انقضای مواد خوراکی است. به این ترتیب مواد خوراکی را انتخاب کنید که تاریخ مصرف طولانی‌تری دارند. نگهداری نادرست و غیراصولی هم باعث فاسد شدن مواد غذایی می‌شود و پس از آن راهی جز دور ریختن آنها ندارید.

بهتر است اطلاعات خود را درباره اینکه مواد غذایی مختلف در چه دمایی و چه شرایطی نگهداری شوند بالا ببرید. جداسازی خوراکی‌هایی که گاز اتیلن تولید می‌کنند روش مناسبی برای جلوگیری از فاسد شدن سریع مواد غذایی است. اتیلن سرعت رسیدن و کامل شدن فرایند رشد میوه را افزایش می‌دهد که در نهایت منجر به فاسدشدن میوه می‌شود. میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، طالبی، موز، پیازچه، گلابی و هلو از خود گاز اتیلن آزاد می‌کنند پس آنها را کنار میوه‌ها و سبزیجات دیگر نگذارید.

از طرفی راهکارهایی مانند خشک کردن، ترشی انداختن، تهیه کنسرو، تخمیر، انجماد و... می‌توانند زمان استفاده از مواد غذایی اضافی را بیشتر کنند و کاهش دورریز مواد غذایی را به دنبال داشته باشد. مثلاً سبب‌های رسیده را کمپوت کنید یا از میوه‌های باقی مانده مربا یا لواشک درست کنید.

این روزها که چندان میهمانی برگزار نمی‌شود اما در میهمانی‌ها معمولاً غذای زیادی دور ریخته می‌شود. برای جلوگیری از این مسأله غذا را به اندازه مورد نیاز و متناسب با تعداد مهمان‌ها تهیه کنید. بعد از پایان میهمانی مواد غذایی و خوراکی‌های مانده را در وعده‌های غذایی بگنجانید و تا پیش از تمام شدن آنها غذای جدیدی نپزید یا بعضی غذاها را منجمد کرده و داخل فریزر قرار دهید. اگر میهمانی‌تان بزرگ بوده می‌توانید از خیریه‌هایی کمک بگیرید که باقی مانده غذاها را بسته‌بندی می‌کنند و به دست افراد بی‌خانمان می‌رسانند.

از آنچه که در یخچال و بیرون از یخچال باقی مانده می‌توانید برای تهیه غذاهای جدید استفاده کنید. مثلاً با باقیمانده مرغ یا استخوان‌های گوشت وعده‌های غذایی شام یا ناهار، یک سوپ بپزید یا از باقیمانده شیرتان، پنیر و ماست تهیه کنید.

در رستوران‌ها و زمان سفارش غذا هم می‌توانید با رعایت نکاتی دورریختنی‌ها را کاهش دهید. وقتی خیلی گرسنه هستید و به رستوران رفته‌اید، چند نوع و مدل غذا را همزمان سفارش ندهید. چون ممکن است بعد از خوردن چند لقمه از سفارش‌ها پشیمان شوید و دیگر نتوانید آنها را بخورید.

باقیمانده غذای‌تان را نخورده روی میز رها نکنید. مواد غذایی اضافی را بسته بندی کرده و با خود به خانه ببرید تا در وعده بعدی مصرف کنید. حتی شاید بتوانید غذای بسته بندی شده را به فرد فقیر یا یکی از کودکان کار که در خیابان می‌بینید بدهید.

در نهایت باقیمانده مواد غذایی را برای پزندگان و گربه‌های خیابانی بگذارید. آنها هم گرسنه هستند و این کار هم منجر به کاهش دورریز مواد غذایی می‌شود.



آمار عجیب از دورریز مواد غذایی در ایران

غذای ۱۸ میلیون نفر را دور می‌ریزیم!

۱۴ هزار بی‌خانمان دارد و غذایی که دور ریخته می‌شود معادل غذای سالانه ۱۸ میلیون نفر است. در واقع براساس گزارش فائو رقم دورریز غذا در ایران معادل ۹ کشور اتحادیه اروپا است. از سوی دیگر حدود ۹ میلیون ایرانی در دهک‌های اول و دوم هستند که درامدشان کفاف تغذیه مناسب را نمی‌دهد. بد نیست بدانید که براساس برآورد انجمن علمی اقتصادی شهری ایران، ارزش ۳۵ میلیون غذای دور ریخته در کشور نزدیک به ۳۸ هزار میلیارد تومان است.

البته ایران تنها هدر دهنده مواد غذایی نیست و این مسأله در بیشتر کشورهای جهان وجود دارد. به گزارش فائو، در جهان حدود ۵۸ میلیارد وعده غذایی در سال دور ریخته می‌شود. ۴۰ درصد مواد غذایی در آمریکا به هدر می‌رود و در این زمینه عربستان رکورددار است و هر شهروند عربستانی سالانه حدود ۴۲۷ کیلوگرم غذا دور می‌ریزد.

دورریختنی‌ها را کم کنیم

غذاهای دور ریخته شده فقط از خانه‌ها به سطل زباله پرتاب نمی‌شوند. رستوران‌ها سهم زیادی در هدر دادن مواد غذایی دارند و از سوی دیگر سالانه ۱۰۰ میلیون تن محصولات کشاورزی در ایران تولید می‌شود که ۳۰ درصدش پیش از مصرف به دلایل مختلف تلف می‌شود.

اثرات منفی دور ریختن مواد غذایی تنها به از بین رفتن سهم غذای افراد کم درآمد و بی بضاعت و بی‌خانمان نمی‌شود. غذاهای دور ریخته شده منجر به آلوده شدن محیط زیست می‌شوند چون تولید شیرابه می‌کنند و تجزیه آن نقش مهمی در آسیب‌های محیط زیست دارد. به همین دلیل بسیاری از کشورها به روش‌های مختلف تلاش می‌کنند دورریز مواد غذایی را کاهش دهند. مثلاً در رستوران‌های آلمان مشتری‌ها در صورت اسراف از طریق کد ملی جریمه می‌شوند.

• یگانه خدماتی

خرید می‌کنیم، تاریخ مصرفش می‌گذرد یا در یخچال خراب می‌شود و آن را دور می‌ریزیم. کاری که به نظرمان بسیاری عادی است اما اگر میزان مواد غذایی را که توسط همه خانواده‌های ایرانی دور ریخته می‌شود بررسی کنید حتماً متعجب می‌شوید و شاید هم ناراحت.

مواد غذایی دور ریخته شده یکی از عوامل آلودگی محیط زیست است و در کنار این بخش زیادی از آنها که سالم هستند و دور می‌ریزیم می‌تواند افراد گرسنه جهان را سیر کند. هفته پیش آماری از دورریز مواد غذایی در ایران منتشر شد که مشخص کرد چقدر در این زمینه ناآگاهیم و بی توجه.

غذاهای مهمی که دور می‌ریزیم

تولید زباله در ایران معمولاً بالاست و بیشتر از میانگین جهانی اما دورریز مواد غذایی چیزی است که وقتی در کنار آمار افراد گرسنه و محروم از غذا قرار می‌گیرد حساس‌تر هم می‌شود.

علیرضا زالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هفته گذشته اعلام کرد که دورریز مواد غذایی در ایران سالانه ۳۵ میلیون تن است. یعنی هفت برابر کشور فرانسه و معادل ۵۰ تا ۶۰ درصد صادرات مواد نفتی. پیش از این هم آمارهای عجیبی از دورریز مواد غذایی در ایران اعلام شده بود. ایران تنها یک درصد از جمعیت جهان را دارد اما رکورد ۲/۷ درصد از دورریختنی غذایی را در اختیار دارد. مسأله اینجاست ترسناک و ناراحت کننده می‌شود که بدانیم با دور ریختن این غذاها در ایران می‌توان غذای بی‌خانمان‌های کشور را تأمین کرد. براساس گزارش فائو، سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد، تهران بیش از

یک تکه آسمان

خدایا

حاجت به تو آورده‌ام و امروز بار فقر و فاقه و مسکنت خویش بر دوش کشیده بر درگاه تو فرود آمده‌ام. در حالی که اعتمادم به آموزش و رحمت تو بیشتر از اعتمادم به عمل خویش است زیرا عرصه مغفرت و رحمت تو پهناورتر از گناهان من است.

پس بر محمد وآل او درود بفرست و روا گردان هر نیازی که مراست، که تو بر آن توانایی و این بس بر تو آسان است و من فقیر درگاه توأم و تو از من بی‌نیازی زیرا هر خیر که دیدم تنها از تو دیده‌ام و هر حادثه بد که از من دور شده تنها تو دور کرده‌ای و در امور این جهانی و آن جهانی جز به تو امید ندارم.

دعای چهل و هشتم صحیفه سجاده‌یه

... کتاب کودک

هیچ وقت، هرگز



پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوانی شما با فرزندان ۵ تا ۷ ساله‌تان، کتاب «هیچ وقت، هرگز» نوشته جو امپسن است که با ترجمه شبنم اسماعیل زاده شبستری و توسط انتشارات علمی و فرهنگی منتشر شده است. این کتاب، ماجرای گفتگوی دخترکی با عروسک خرگوشی‌اش را روایت می‌کند که معتقد است هیچ چیز هیجان انگیزی تا به حال برایش اتفاق نیفتاده است! دخترک همین‌طور که توی دشت راه می‌رود و به این چیزها فکر می‌کند، از روی سر یک گوریل بزرگ بنفش رد می‌شود.

بعد از روی سر یک شیر زرد که توی دشتی پر از گل‌های زرد خوابش برده و بعد هم ماجراهای عجیب دیگری اتفاق می‌افتد اما او هنوز فکر می‌کند که زندگی‌اش کسالت‌آور است و «هیچ وقت، هرگز» هیچ اتفاق هیجان‌انگیزی برایش رخ نمی‌دهد! این کتاب تصویری ۳۲ صفحه دارد و به قیمت ۸۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

پیشنهاد هفته

این روزها کرونا طوری یقه مان را چسبیده که کسی جرأت نمی‌کند برای تفریح و استراحت یا از خانه بیرون بگذارد. بنابراین شما را به چند ساعت فراغت از دنیا و غرق شدن در کتاب‌ها دعوت می‌کنیم. کتاب‌هایی که برای شما و فرزندانتان حرف‌های تازه‌ای دارند.

مکثرت نمی‌خواهم

● نویسنده: مه‌ساییدی رضوانی

قسمت اول

پسر پشت یک میز در آشپزخانه داشت با رادیو ور می‌رفت. رادیو یا صدایش در نمی‌آمد یا خیلی بلند می‌شد. دختر کتلت‌هایی را در ماهیتابه سرخ می‌کرد و حواسش به آن‌ها بود. مدام بین اتاق نشیمن و آشپزخانه رفت‌وآمد داشت. همه چراغ‌های آشپزخانه و اتاق نشیمن روشن بود. دختر نگران به نظر می‌رسید. برنامه موردعلاقه‌اش شروع شد. به پسر گفت: «می‌شود حواست به کتلت‌ها باشد؟» پسر سری تکان داد اما از جایش تکان نخورد. چند دقیقه گذشت. صدای رادیو خیلی بالا رفت. دختر بلند گفت: «ه، نداشتی بفهمم چی می‌گه!»

پسر گفت: «ببخشید» رادیو را خاموش کرد. از پشت میز بلند شد و رفت کنار پنجره که چسبیده به میز بود. با گاز کمی فاصله داشت. خیره به ماشین‌های بیرون شد و به زنده بودن شهرش در شب فکر کرد. بعد به حرکت رقصان آرام برگ‌ها و شاخه‌های درختان در خیابان با باد پاییزی نگاه کرد. سرش را چسباند به شیشه و حس کرد سرمایش چقدر مطبوع است. دختر سراسیمه وارد آشپزخانه شد، دوید سمت گاز و گفت: «سعید کتلت‌ها! جزغاله شدن!»

پسر با تعجب گفت: «ای وای! حواسم پرت شد.» دختر گفت: «همیشه همین طوری! تو هپروت! بو هم حس نمی‌کنی آخه؟!»

همه آشپزخانه خیلی سریع از دود و بوی روغن سوخته پر شد. دختر هواکش را روشن کرد و زیر لب غر زد و سفره و بشقاب‌های غذا را از کابینت بیرون آورد. پسر پنجره را باز کرد و رادیو را از روی میز برداشت و روی سنگ کابینت‌ها گذاشت. به طرف یخچال رفت و گفت: «من الان برای تو نیمرو درست می‌کنم.»

دختر که کتلت‌های سوخته را از ماهیتابه برمی‌داشت، گفت: «لازم نکرده. دیگه تخم مرغ هم نداریم.»

پسر گفت: «من عذر می‌خوام.»

دختر گفت: «از من عذرخواهی نکن. هزار بار گفتم کاری نکن که بابتش عذرخواهی کنی.»

پسر فکر کرد این که آدم هیچ وقت اشتباه نکند غیرممکن است اما می‌شود اصلاً عذرخواهی نکرد.

دختر گفت: «بیا با یه چیزی می‌خوریم تلخیش بره» و لبخندی زد.

پسر هم خندید و گفت: «عه نون یادمون رفت. تو بنشین من گرم

می‌کنم.»

دختر پشت میز کنار پنجره نشست و گفت: «ممنون.»

پسر رفت و نان‌های یخ‌زده را در توستر قرار داد بعد رویش را به دختر کرد و گفت: «می‌خواستی فیلم ببینی؟ تمام شد؟»

دختر دستش را در موهای بلند سیاهش برده بود و به بیرون پنجره نگاه می‌کرد. حالا به همسرش خیره شد. پسر قد بلند، موهای تیره و پوست سبزمای داشت. یک عینک با حالت گرد که خیلی درشت نبود بر چشم زده بود. بعد از مکث کوتاهی دختر جواب داد: «آره تموم شد و گرنه همه سوخته بودیم!» هر دو بلند خندیدند.

پسر پنجره‌ای که باز بود را بست، رادیو را برداشت و روبه‌روی دختر نشست. آن را روشن کرد. دختر با بی‌اعتنایی به شوهرش که باز با رادیو کهنه و خراب کلنجار می‌رفت نیم‌نگاهی انداخت، آهی کشید و بلند شد. پسر دست‌پاچه شد. دختر گفت: «می‌رم تلویزیون را خاموش کنم.» دختر از در آشپزخانه که نزدیک پسر بود بیرون رفت.

صدای رادیو بالاخره درست شد پسر با لبخند پیروزمندانه‌ای آن را روی کابینت گذاشت. آهنگی درباره عشق و باران پخش می‌شد. پسر یک لحظه چشمانش را بست و دلش خواست که آن شب باران بیارد. ناگهان



صدای افتادن یک جسم سنگین بر زمین را شنید. با خودش گفت این چی بود. سراسیمه از آشپزخانه خارج شد. گفت: «هریم شنیدی؟ چی بود؟ بابا نباشه؟!» بعد از گفتن جمله آخر رنگش پرید. آب دهانش را قورت داد. دختر کنترل تلویزیون در دستش جلوی تلویزیون روی کاناپه نشسته بود و هاج و واج چند ثانیه بی حرکت ماند. بعد گفت: «شنیدم برو ببین از پایین نباشد. یک وقت پلرت زمین نخورده باشد.»

پسر خیلی سریع از در خانه خارج شد و به طبقه پایین که پدرش آن‌جا تنها زندگی می‌کرد رفت. دختر هم داشت پشت سرش می‌آمد. پدر در خانه را همیشه باز می‌گذاشت. خانه تاریک بود و همه چراغ‌ها به جز اتاق خواب خاموش بودند. در اتاق، یک پیرمرد هشتاد ساله با اندکی موی خاکستری باقی مانده در پشت سرش و سبیل کم پشت هم رنگ موها پشت لبش با لباس خوابی که شامل پیژامه و زیر پیراهنی می‌شد روی زمین نشسته بود و گوشش خون می‌آمد. تقلا می‌کرد بلند شود اما نمی‌توانست.

پسر دوید در اتاق، کنار پدر روی دو زانو نشست. دست پدر را در دست خود گرفت و نگران پرسید: «بابا چی شده؟ خوبید؟ چطور زمین خوردید؟» پدر با حال ناراحتی که می‌خواست قوی به نظر برسد پاسخ داد: «خوبم. خوبم. کمکم کن بلند شوم.»

... کتاب بزرگسال

همسر اول



همسر اول رمانی نوشته‌فرانسواز شاندراگور است. شاندراگور را به‌عنوان نویسنده رمان‌های تاریخی می‌شناسند، با این‌حال «همسر اول» رمانی معاصر و حتی شخصی‌ترین اثر او به شمار می‌رود که با درونمایه اجتماعی به مسائلی چون طلاق و فروپاشی زندگی در قالب اتوبیوگرافی پرداخته است.

در عین حال، در این اثر می‌توان تسلط و علاقه‌ای او به اساطیر و متون کهن ادبیات جهان را به‌خوبی دید. رمان همسر اول را اصغر نوری به فارسی برگردانده و نشر افق آن را در ۲۹۶ صفحه منتشر کرده و به قیمت ۴۹ هزار تومان به فروش می‌رساند.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «اگر شوهرم را «به‌طور رسمی» از دست داده بودم، خانواده‌اش دوم حلقه می‌زدند و با گرمای بازویشان تسلی‌ام می‌دادند. اگر شوهرم را با تابوت و دعا به خاک می‌سپردم، دوستانش از من حمایت می‌کردند، در آغوش می‌گرفتند... اما از آنجا که او زندگی می‌کند و خوشبخت هم زندگی می‌کند، آن‌ها دوتک‌هام کرده‌اند.»

... کتاب نوجوان

کافکا و عروسک مسافر



اگر نوجوان ۱۲ تا ۱۵ سال در خانه دارید خواندن کتاب «کافکا و عروسک مسافر» را به او پیشنهاد می‌کنیم. کتاب، نوشته‌جوردی سیئرا ای فابرا است که با تصویرگری پپ مونستررات و ترجمه رامین مولایی منتشر شده است. این کتاب ۱۰۸ صفحه‌ای ماجرای فرانتس کافکا را روایت

می‌کند که یک روز صبح هنگام قدم زدن با دختری گریبان روبه‌رو می‌شود. او عروسکش را گم کرده بود. کافکا برای آرام کردن دخترک داستانی می‌سازد: عروسک گم نشده بود، به مسافرت رفته بود، و او هم نامه‌رسانی بود که فردا اولین نامه عروسک را برای دخترک می‌آورد.

در سه هفته بعد کافکا شروع به نامه‌نگاری از جانب عروسک برای دخترک کرد و از سفرها و ماجراهایش در کشورهای دور برایش گفت. نامزدی، ازدواج و خداحافظی عروسک از دخترک نقطه پایان طلایی آن نامه‌ها بود تا دخترک با واقعیت گم شدن عروسکش کنار بیاید. این کتاب را انتشارات ایران بان با قیمت ۲۰ هزار تومان روانه بازار کرده است.

... پیشنهاد سرآشپز

دست پیچ کرمانشاهی

دست پیچ یک غذای خوشمزه و مغذی کرمانشاهی است که شباهت زیادی به کوفته دارد اما به جای برنج در آن از نخود استفاده می‌شود و البته نحوه فرم دادن به آن متفاوت است. این غذای خوشمزه را در خانه بپزید و از طعم آن لذت ببرید



• مواد لازم:

| | |
|-----------------|----------------------|
| یک و نیم لیوان | نخود پخته و له شده |
| ۶۰۰ گرم | گوشت چرخ شده |
| ۲ عدد | تخم مرغ |
| یک عدد بزرگ | پیاز |
| ۲ قاشق | آرد نخودچی |
| به میزان لازم | نمک، فلفل |
| به میزان لازم | زردچوبه و آویشن |
| به میزان لازم | روغن |
| ۲ قاشق | آب لیمو |
| ۲ قاشق | رب گوجه |
| به میزان لازم | گردو، کشمش، برگه آلو |
| به میزان دلخواه | پیاز داغ |

• طرز تهیه:

پیاز را رنده کنید و گوشت چرخ کرده را با آن ورز دهید. نخود پخته را له کنید و به گوشت بیفزایید. سپس تخم مرغ، آرد نخودچی و مقداری نمک و فلفل را اضافه کرده و به ورز دادن ادامه دهید. در یک کاسه، گردوی خرد شده، کشمش و برگه آلویی را که به اندازه دلخواه قطعه قطعه کرده‌اید، با پیاز داغ مخلوط کنید و کنار بگذارید. این مواد به عنوان فیلینگ یا مواد میانی دست پیچ استفاده می‌شوند.

از مایه گوشت به اندازه یک نارنگی بردارید و آن را در دستتان به صورت لوله‌ای فرم دهید و مقداری از مواد داخل دست پیچ را داخل آن قرار دهید. سپس دست پیچ‌های آماده شده را داخل تابه‌ای گود بچینید. داخل تابه نصف لیوان آب، آبلیمو، رب گوجه فرنگی و مقداری نمک و فلفل و آویشن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید و در تابه را ببندید تا به مدت یک ربع مواد پخته شوند. دست پیچ‌های پخته شده را در ظرف مورد نظرتان بریزید و با ترشی و نان سرو کنید

... آشپزخانه آسان

کوکوی مرغ

مواد لازم:

| | |
|-----------------|--------------------|
| یک عدد | سینه مرغ |
| به مقدار لازم | جعفری خرد شده |
| یک عدد | سیبزمینی |
| یک عدد | هویج |
| یک قاشق غذاخوری | پیاز داغ |
| یک قاشق غذاخوری | آرد سوخاری |
| یک عدد | تخم مرغ |
| به مقدار لازم | نمک، فلفل، زردچوبه |

طرز تهیه:

سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و فلفل و زعفران حل شده با شعله ملایم بپزید تا آب آن کشیده شود. سیبزمینی و هویج را پخته و رنده کنید. سینه مرغ را کاملاً ریش ریش یا رنده کنید. پیاز داغ را به مواد اضافه کنید و سپس تخم مرغ، آرد سوخاری، نمک و فلفل را بیفزایید و همه مواد را با هم به خوبی ورز دهید. به اندازه دلخواه از مواد برداشته، روی آن پودر سوخاری بپاشید و در دستتان شکل دهید. سپس در روغن داغ و فراوان سرخ کنید



... دنیای شیرین

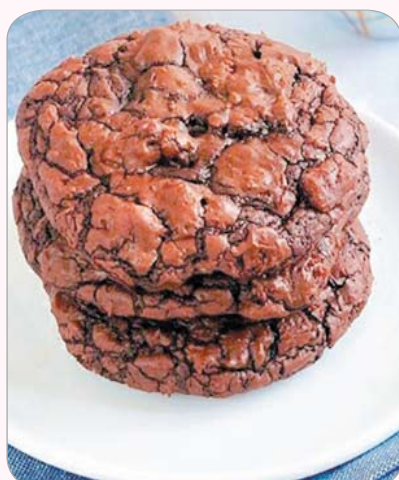
کوکی شکلاتی

مواد لازم:

| | |
|------------------|----------------|
| ۲۵۰ گرم خرد شده | آرد |
| سه چهارم فنجان | شکلات |
| ۲ عدد | شکر |
| ۶ قاشق غذاخوری | تخم مرغ |
| ۳ قاشق چای خوری | کره |
| نصف قاشق غذاخوری | پودر قهوه فوری |
| نصف قاشق غذاخوری | عصاره وانیل |
| | بیکنینگ پودر |

طرز تهیه:

۵۰ گرم از شکلات را جدا کرده و بقیه آن را در یک ظرف بریزید. پودر قهوه و کره را به آن اضافه کرده و روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا شکلات‌ها آب شوند. در ظرف دیگری شکر، تخم مرغ و وانیل را مخلوط کنید. سپس مخلوط شکلات را بیفزایید و مواد را هم بزنید. آرد و بیکنینگ پودر را هم به مواد اضافه و مخلوط کنید. حالا ۵۰ گرم شکلات خرد شده را به مخلوط کلوجه اضافه و مواد را هم بزنید تا خمیر یکدست شود. سپس روی ظرف را پوشانده و یک ساعت در یخچال قرار دهید. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و از خمیر کلوجه به اندازه دلخواه بردارید و در سینی بگذارید و در فر با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه بپزید



عوامل مزاحم خواب را شناسایی کنید

انسان‌ها به طور متوسط یک‌سوم از عمر خود را می‌خوابند. اما خوابیدن به معنی وقت تلف کردن نیست. واقعیت این است که به هنگام خواب در بدن ما اتفاقات زیادی می‌افتد؛ هر چند که ما از آن بی‌خبریم. بدن ما برای ترمیم خود به استراحتی بین ۷ تا ۹ ساعت در روز نیاز دارد و این میزان نباید کم‌تر از شش ساعت شود. بدن ما در خواب هورمون‌های رشد را برای بازسازی ترشح می‌کند و مشغول فعال کردن سیستم ایمنی خود است تا سلول‌های دفاعی ما بتوانند در زمانی کوتاه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند.

دانشمندان در تحقیقات خود در مورد خواب، عده‌ای داوطلب را بارها برای دوره‌های حداکثر ۱۰ روزه بیدار نگه داشته‌اند و فهمیده‌اند که هر چه مدت بی‌خوابی طولانی‌تر شود مشکلات انسان هم بیشتر می‌شود. در این صورت دمای بدن پایین می‌افتد، تمرکز و دریافت انسان کم می‌شود و توانایی‌های شناختی و حرکتی در برخی یا در تمامی قسمت‌ها از دست می‌رود.

اما چه عواملی برای یک خواب خوب و کافی مزاحمت ایجاد می‌کنند؟

۱- تلفن همراه: سعی کنید مدتی قبل از خواب موبایل‌تان را خاموش کنید و اگر می‌شود از آن اصلاً در اتاق خواب استفاده نکنید.



نور آبی صفحه موبایل به شدت جلوی خواب را می‌گیرد. چشم‌های ما با دیدن این نور این پیام را به مغز می‌فرستند که باید بیدار بمانی. سپس ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده چرخه شبانه‌روزی خواب که ضامن خواب آرام است کم‌تر تولید می‌شود. به علاوه، توجه به ایمیل‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ذهن را فعال نگه می‌دارد و مانع خواب می‌شود.

۲- کافئین: مصرف دیر هنگام کافئین هم جلوی خواب راحت را می‌گیرد. برای همین است که تا شش ساعت قبل از خواب نباید قهوه خورد.

۳- محیط نامناسب: در یک محیط پر سر و صدا یا محیطی که نور آن زیاد است نمی‌توان خواب عمیق داشت. بنابراین همیشه اتاق خوابتان را از نظر صدا، نور و حتی دما، کاملاً مناسب نگه دارید. یادتان باشد اتاق خواب باید جایی برای خواب باشد نه جایی برای کامپیوتر و تلویزیون. بالش و تشک هم باید مناسب بوده و وضعیت راحتی را برای سر و بدن به وجود بیاورد. به علاوه، زمانی که اتاق خواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد است بهترین شرایط برای خوابی عمیق و آرام پدید آمده است.

۴- بی‌نظمی: نداشتن ساعت خواب ثابت به شدت کیفیت خواب را پایین می‌آورد. افرادی که همیشه سر ساعت معینی می‌خوابند معمولاً سریع‌تر به خواب می‌روند و خواب بهتری دارند.

خوراکی‌هایی برای سلامت مغز شما



مغز آفتابگردان و کدو تنبل: این دانه‌ها منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می‌دهند.

گوجه فرنگی: آنتی اکسیدان قوی موجود در گوجه فرنگی لیکوپن نام دارد و از آسیب رادیکال‌های آزاد به مغز جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از آلزایمر دارد.

سلامت مغز تا حد زیادی به سبک زندگی ما مربوط است. دور بودن از استرس، داشتن خواب کافی، تحرک و ورزش کافی، دوری از الکل و دخانیات و در نهایت خوردن غذاهای سالم باعث می‌شوند سلامت مغز شما برای مدت طولانی‌تری حفظ شود. اگر می‌خواهید بدانید چه غذاهایی دوست مغز شما هستند، نگاهی به فهرست زیر بیندازید:

ماهی: ماهی غذای مغز است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، به حفظ سلامت مغز کمک می‌کنند. این ماده غذایی، منبع بی‌نظیری از پروتئین است و با تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز، به مغز در برقراری ارتباط با سایر اعضای بدن کمک می‌کند.

تخم مرغ: تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین بی به نام کولین است که به بهبود حافظه کمک می‌کند.

آجیل: یک منبع غنی از ویتامین E و فولات است. فولات نوعی ماده معدنی است که برای توسعه مغز حیاتی است. مصرف ویتامین E کمک می‌کند که از بروز بیماری‌هایی مانند زوال عقل و آلزایمر جلوگیری شود.

انواع کلم: کلم بروکلی، برگ کلم و گل کلم، منبع خوبی از ویتامین کاه هستند که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند. همچنین کلم حاوی ماده‌ای به نام سولفورافان است که سبب افزایش بهره‌وری هوشی شده و از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

انواع توت: خانواده توت‌ها با آنتی اکسیدان‌های قوی، از بروز انواع سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند و در تقویت حافظه موثرند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبح ناشتا یک کاسه کوچک بلوبری مصرف می‌کنند، مغز فعال‌تر و تمرکز بهتری دارند.

نقش ویتامین A در سلامت بدن

ویتامین A موجود در مواد غذایی در اثر نور، گرما و روش‌های معمول پخت پایداری است ولی تحت تأثیر اکسیداسیون، خشکی، دماهای خیلی بالا و نور فرابنفش تخریب می‌شود.

این ویتامین در درمان زگیل یا دانه‌های پوستی، عفونت‌های مختلف در بدن و بیماری‌های دستگاه تنفسی و سلول‌های مخاطی نقش اساسی دارد پس مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A را حتماً در برنامه غذایی خود داشته باشید.



وجود ویتامین A در بدن برای رشد و نمو طبیعی و حفظ بافت پوششی ضروری است و برای حفظ دید در شب هم ضرورت دارد. این ویتامین به رشد طبیعی استخوان کمک کرده و در تشکیل دندان طبیعی تأثیر دارد. این نوع ویتامین به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کند اما مقادیر بالای آن سمی است. به طوری که مقادیر مورد نیاز برای بدن انسان در دوره‌های مختلف سنی متفاوت است. بدن نوزادان در روز ۴۰۰ الی ۵۰۰ میکروگرم، کودکان ۶۰۰ الی ۹۰۰ میکروگرم، بزرگسالان ۷۰۰ الی ۹۰۰ میکروگرم، زنان باردار ۷۵۰ الی ۷۷۰ میکروگرم و در دوران شیردهی خانم‌ها بین ۱۲۰۰-۱۳۰۰ میکروگرم ویتامین A نیاز دارند.

کمبود ویتامین A در بدن تأثیر سو بر بینایی فرد دارد به طوری که در اثر کمبود این ویتامین فرد دچار ضخامت و خشک شدن قرنیه چشم می‌شود که به این بیماری «گزروفتالمی» می‌گویند. اگر کمبود خیلی شدید شود فرد نابینا خواهد شد، ولی کمبود آن فرد را دچار شب کوری می‌کند. ویتامین A در زخم‌های پوستی، جوش‌ها و سایر عوارض پوستی چون دارویی، اثری درمانی دارد و کمبود آن موجب دیر درمان شدن زخم می‌شود.

جگر، قلوه، شیر، مارگارین غنی شده، زرده تخم مرغ، سبزی‌های برگ دار زرد و سبز تیره، زردآلو، طالبی، هلو از مواد غذایی به شمار می‌روند که دارای ویتامین A هستند و با مصرف آنها ویتامین مورد نظر به بدن راه پیدا می‌کند.

اشتباه‌های رایج هنگام پیاده روی



مخالف به طور طبیعی حرکت کند. بنابراین بهتر است بازوها را شل کنید و به جای آن که آن‌ها را به زور به حرکت وادارید، اجازه دهید آن‌ها به طور طبیعی حرکت کنند. این کار به شما امکان می‌دهد بر نیروی قسمت پشتی پای خود تمرکز کنید.

نوشیدن آب کافی: هیدراته بودن هنگام راه رفتن نکته مهمی است. نوشیدن آب ۱۰ دقیقه قبل از پیاده‌روی و هر ۲۰ دقیقه در طول پیاده‌روی یا هنگام احساس تشنگی را فراموش نکنید. بعد از پایان پیاده‌روی هم یک لیوان آب بنوشید. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبل از پیاده‌روی خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها باعث می‌شوند مایعات از دست بدهید. اگر دو ساعت یا بیشتر راه می‌روید، یک نوشیدنی ورزشی به همراه داشته باشید.

پیاده‌روی یک ورزش ایمن، سالم و کم هزینه است که می‌تواند بهترین تأثیر را بر سلامت قلب و کاهش وزن داشته باشد. با این حال برخی اشتباه‌ها باعث می‌شوند فواید پیاده روی کمتر شود.

برداشتن گام‌های بسیار بلند: با برداشتن گام‌های بسیار بلند، تعادل و ثبات کافی نخواهید داشت. همچنین، نیروی اضافی به کف و ساق پا وارد می‌کند که می‌تواند باعث آسیب‌دیدگی استخوان شود. بنابراین اگر می‌خواهید سریع‌تر راه بروید، باید روی گام‌های کوتاه‌تر و سریع‌تر تمرکز کنید.

حرکت دادن زیاد دست‌ها: هرچند حرکت دادن بازوها هنگام راه رفتن بسیار مهم است، اما این حرکت نباید بیش از اندازه باشد. هنگام راه رفتن، هر بازو تمایل دارد همزمان با پای

در اختلال اضطراب بیماری (هیپوکندریا) که نوعی از اختلال نشانه‌های بدنی است، فرد معتقد است دچار یک بیماری جدی است و در مورد آن مضطرب می‌شود حتی اگر در آن زمان، نشانه بدنی قابل توجهی نداشته باشد.

در نوع دیگر اختلال، به نام اختلال تبدیلی، یک نوع ناکارآمدی بدنی، مثل فلج شدن دیده می‌شود که علت مشخصی هم ندارد.

مشخصه اختلال روان تنی، تمرکز بر یک یا چند نشانه بدنی است همراه با اضطراب و ناراحتی بارز در مورد نشانه‌ها که تناسبی با ماهیت یا شدت نشانه بدنی ندارد.

علائم و ویژگی‌ها:

درد اختلال روان تنی یا اختلال سایکو سوماتیک به عنوان درد روانساز psychogenic pain یا اختلال درد ناشی از استرس و اضطراب روانشناسی psychological شناخته می‌شود و مشخصه آن درد مزمن در بیش از یک منطقه است که چندین ماه تا چندین سال ادامه داشته باشد. اختلال درد سایکوسوماتیک مشخصات زیر را دارد:

- درد توسط یک وضعیت پزشکی قابل توضیح نیست.
- درد باعث ناراحتی جدی یا اختلال یا هر دو در مناطق مختلف بدن یا قابلیت‌های فردی می‌شود.
- در آغاز، قوت، تشدید و افزایش شدت علائم با عوامل روانی ایجاد می‌شود.
- شکایت از درد عمدی یا غیر واقعی نیست و به علت هر گونه اختلال روانی مانند خلق و خو و اختلال اضطراب یا هر شکل دیگری از اختلالات روانی ایجاد نشده است.

درمان

تکنیک آرام سازی: آرام سازی به تسکین استرس روانی و جسمی و آرام شدن ذهن و بدن کمک می‌کند. روش آرام سازی پیش رونده عضلانی می‌تواند برای افراد مبتلا به درد بدن بسیار مفید باشد چون روی عضلات منقبض شده که در اثر تنش ماهیچه‌ای ایجاد شده‌اند تمرکز داشته و سبب رها سازی عضلانی و در نتیجه کاهش درد می‌شود.

هنر درمانی: هنر درمانی بر بیان احساسات با استفاده از تکنیک‌های هنری مختلف مثل: موزیک، نقاشی، رقص و غیره متمرکز است. هنر درمانی بدن گرا تأثیر شفقتی در درمان اختلال درد سایکوسوماتیک دارد. رقص درمانی با بروز و بیان احساسات تأثیر زیادی داشته و اغلب باعث دگرگونی حالت روانی شده ضمن این که حرکات انجام شده در تسکین درد کمک کننده هستند.

شناسایی ریشه: یکی از تکنیک‌های درمان در بیماری روان تنی فراگیری مهارت مدیریت استرس است، که اشخاص مبتلا می‌توانند در کلاس‌های آموزشی مدیریت استرس شرکت کنند. تکنیک بعدی تکنیک کنترل اضطراب است: این افراد می‌توانند با استفاده از تکنیک‌های تن آرامی یا ریلکسیشن (آرامش پیش رونده عضلانی) و همچنین تکنیک‌هایی برای کنترل تنفس است. اینها باعث می‌شوند که سیستم‌های اضطراب را خاموش شوند.



تمام آنچه که باید در مورد اختلالات روان تنی یا سایکوسوماتیک دانست

اختلال جسمی سازی چیست؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

معمولاً در مطب‌های پزشکی و بیمارستانی دیده می‌شوند تا محیط‌های روانپزشکی و روانشناسی چون بیماری جسمی دارند در حالی که علت بیماری جسمی آنها روان شناختی مانند اضطراب، افسردگی و... است که خود را به صورت بیماری جسمی نشان می‌دهد. این اختلال به سندریم بریکه هم مشهور است.

طبق DSM تشخیص اختلال جسمانی سازی مستلزم آن است که علائم پیش از ۳۰ سالگی شروع شوند. در سیر این اختلال، بیمار باید حداقل از چهار علامت دردناک دو علامت گوارشی یک علامت جنسی و یک علامت شبه عصبی شاکی باشد که هیچ یک از با معاینات جسمی و بررسی‌های آزمایشگاهی به طور کامل قابل توجیه نیست.

وجه افتراق و تفاوت اختلال جسمانی سازی از سایر اختلالات شبه جسمی، تعداد دستگاه‌های متعدد درگیر در این اختلال است. این اختلال مزمن است و با ناراحتی روانشناختی قابل ملاحظه، اختلال در عملکرد اجتماعی و شغلی و جستجوی افراطی برای کمک طبی همراه است.

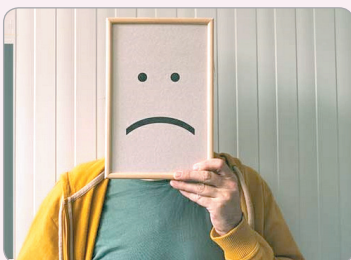
انواع اختلال جسمانی سازی

جسمانی سازی، هیپوکندریا (اضطراب بیماری) و اختلال تبدیلی. نمونه بسیار رایج اختلال روان تنی، درد شدید است که عوامل روانی در تداوم و یا تشدید آنها نقش دارد بدون اینکه دلیل بدنی و فیزیکی مشخصی داشته باشد.

«روان» و «تن». این دو واژه در بیماری روان تنی درگیر هستند. یعنی ما در این اختلال با علائم فیزیکی روبرو هستیم که منشأ روانی دارند. یا به عبارتی دردهای اختلال روان تنی به علائم فیزیکی واقعی گفته می‌شوند که با ذهن ایجاد می‌شوند. این اختلال ممکن است با اختلال هیپوکندریا اشتباه گرفته شود. برخلاف هیپوکندریا یا خودبیمار انگاری که بیمار مبتلا به آن، دچار ترس زیادی از بیماری وجود نداشته است و تصور می‌کند دردهای جزئی نشانه‌ای از یک بیماری سخت هستند، افرادی که دچار دردهای روان تنی هستند، اغلب دچار دردهای جسمی واقعی و ناتوان کننده می‌شوند. با این حال، پس از معاینه پزشک وجود هیچ گونه بیماری یا مشکلی تأیید نمی‌شود و فرد کاملاً سالم است. این دردها معمولاً در ناحیه کمر، سر، معده و... است. به طور کلی فرد مشکلات جسمی دارد ولی علت آنها روانی است (که عموم مردم بیان می‌کنند مثلاً این بیماری جسمی من مانند کمردرد، مشکلات معده و... به علت مشکلات اعصاب است) افراد مبتلا به این اختلالات

... یافته‌های روانشناسی

افسردگی و اضطراب به اندازه سیگار مضر است



نتایج یک مطالعه جدید که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده، نشان می‌دهد افسردگی و اضطراب همانند سیگار کشیدن و چاقی، ریسک بیماری قلبی و سکتة را افزایش می‌دهند.

در این مطالعه، داده‌های سلامت مربوط به بیش از ۱۵ هزار فرد مسن در یک دوره ۴ ساله بررسی شد و نتایج نشان داد افراد دارای اضطراب و افسردگی ۶۵ درصد در معرض ریسک بالا مشکلات قلبی، ۶۴ درصد در معرض سکتة، ۵۰ درصد در معرض فشارخون بالا و ۸۷ درصد در معرض آرتروز قرار دارند. به گفته محققان افزایش این ریسک‌ها همانند شرکت کنندگانی است که سیگاری یا چاق هستند. با این حال محققان عنوان می‌کنند ابتلا به سرطان در این مورد استثناء است و در شرایط افسردگی و اضطراب یا چاقی و سیگار کشیدن یکسان نیست.

همچنین تیم تحقیق دریافت علائمی نظیر سردرد، ناراحتی معده، کمردرد و تنگی نفس در رابطه با استرس و افسردگی بالا افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، سردرد در این گروه از افراد، ۱۶۱ درصد بیشتر است.

... توصیه عاشقانه

کینه‌ای نباشید



اگر در یک رابطه بلند مدت مثل ازدواج، از هر رفتاری سریع کینه به دل بگیرید و اختلافات گذشته را مدام مرور کنید، هرگز نمی‌توانید رابطه سالم و عاشقانه‌ای را تجربه کنید.

یاد بگیرید زمانی که همسرتان اشتباهی مرتکب می‌شود یا خرابکاری به بار می‌آورد طوری با مشکل برخورد کنید که انگار خودتان مرتکب آن شده اید. یعنی صبور باشید و از کوره در نروید، مشکل را مدیریت کرده و به فکر راه حل باشید. اگر خرابکاری به بار آمده چندان بزرگ نیست، به جای غر زدن و سرکوفت زدن بخندید.

این را بدانید که هر کس ممکن است در زندگی، یا در هر رابطه‌ای، گاهی اشتباهاتی کرده یا کارهایی را به طور ناقص انجام دهد. هیچ کس نیست که مهارت‌های مورد نیاز برای شریک خوب بودن را به طور کامل و بدون هیچ عیب و نقصی بداند.

با هم از اشتباهاتتان درس بگیرید و با هم از این خطاها به عنوان عامل محرکی برای رشد، مهارت آموزی و بهبود رابطه استفاده کنید.

کودکان دارای مشکلات رفتاری و دوست‌یابی

کودکان دارای مشکل رفتاری به دو گروه تقسیم می‌شوند. بعضی در تعامل با همسالان خود رفتارشان نه منفی و نه مثبت است و همسالان آنها را ندیده می‌گیرند و به حساب نمی‌آورند. این‌ها گوشه گیر و خجالتی هستند. بعضی دیگر بیشترین رفتار منفی را نشان می‌دهند و از طرف همسالان طرد می‌شوند. اینها رفتاری ضد اجتماعی و تجاوز کارانه دارند. سرچشمه مشکلات هر دو گروه کمبود مهارت‌های اجتماعی است، و با مداخله درمانی قابل معالجه هستند.

نقش خانواده

رفتار کودک از تجربه او در محیط خانواده سرچشمه می‌گیرد. بین گرمای خانواده و رشد مهارت‌های اجتماعی کودک همبستگی وجود دارد. والدینی که در خانواده جو گرم، ایمن و حمایتگر، همراه با نظم و انضباط ایجاد می‌کنند، سرمشق رفتار درست اجتماعی برای فرزندان هستند. فرزندان چنین والدینی هم با افراد خانواده، و هم با همسالان و افراد جامعه، رفتارشان مثبت است.

کودکانی که سطح زندگی خانوادگی شان از هماهنگی کمتری برخوردار است، خطر ناسازگاری شان با همسالان بیشتر است. بدرفتاری والدین با کودک از قبیل تنبیه بدنی، تحقیر و تهدید باعث می‌شود که فرزند با همسالان رفتار تجاوز کارانه داشته باشد. همچنین کودکانی که در خانواده به آنها بهایی داده نمی‌شود و خود را فراموش شده احساس می‌کنند در جمع همسالان گوشه‌گیر و انزوا طلب می‌باشند.

مداخله والدین در دوست‌یابی

بعضی والدین چنین می‌پندارند که هر نوع رفتار ضد اجتماعی کودکان دیگر بر فرزند آنان تأثیر می‌گذارد و به همین سبب در دوران قبل از مدرسه، کودکانی را که به نظرشان خوب می‌آیند از میان بچه‌های فامیل و یا دوستان و شاید همسایه‌ها گزینش می‌کنند که با فرزند آنها دوست و همبازی شود. حتی در سالهای اول دبستان نیز بعضی از پدر و مادرها ممکن است به مداخله در دوستیابی فرزندشان ادامه دهند؛ به این ترتیب که با والدین سایر کودکان هم کلاس فرزندانشان آشنا شوند و از میان آنها خانواده‌های مورد تأییدشان را انتخاب و با آنها معاشرت خانوادگی برقرار کنند تا او به دام دوستان نابابی نیفتد.

چون بعد از ورود فرزند به دبیرستان و آغاز نوجوانی نظارت بر دوستیابی او دیگر عملی نیست، بهتر است که والدین سعی در ایجاد روابطی صمیمانه و سپری کردن اوقات بیشتری با فرزند نوجوان خود کنند. راهکار مؤثر دیگر وضع قوانین و مقرراتی، قابل اجرا، عادلانه و با رعایت نیازهای به حق نوجوان، برای معاشرت وی با دوستان و نیز تعیین مرز استفاده وی از رسانه‌ها و فضای مجازی، توسط والدین است.



بچه‌ها چطور دوستان خود را انتخاب می‌کنند؟

• دکتر منیژه مشیری

در سالهای قبل از دبستان تمایل به دوستی با همجنس در کودکان آغاز و بارز می‌شود. حتی در بخش اعظم دوران کودکی، به هنگام انتخاب دوست، عامل جنسیت به هم سن بودن برتری دارد. لازم است که والدین از این عامل در معاشرت با قوم و خویشان و دوستان و همسایگان آشنا باشند.

یکی دیگر از شباهت‌ها، همسانی نژادی و قومی است. گرایش به دوستی با کودک هم نژاد و دارای قومیت و فرهنگ یکسان، از سنین دبستان بارز و با بالا رفتن سن افزایش پیدامی‌کند. در کودکان ساکن در مناطق چند فرهنگی این مورد بیشتر بارز می‌شود.

شباهت‌های رفتاری

شباهت‌های رفتاری نیز نقش مهمی در ایجاد دوستی دارند. کودکانی با اهداف تحصیلی مشابه بیشتر جذب هم می‌شوند. داشتن علایق و فعالیت‌های مشترک خارج از محیط درسی، مانند سرگرمی‌ها، موسیقی، ورزش، نقاشی نیز باعث تقویت رابطه دوستی می‌شوند.

در کنار عامل اصلی شباهت، عوامل دیگری مانند نیاز به فردی صمیمی و محرم راز داشتن، تبادل افکار کردن، و دارابودن مهارت حل اختلاف نیز در ایجاد رابطه دوستانه سهیم هستند. همچنین بعضی کودکان به دنبال دوستانی می‌روند که از خودشان محبوب‌تر و یا از نظر موقعیت اجتماعی - اقتصادی بالاتر باشند.

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به تعامل با انسان‌های دیگر دارد. در ابتدای تولد این تعامل با پدر و مادر و سایر افراد خانواده است. به تدریج دامنه تعامل اجتماعی کودک گسترده‌تر می‌شود. هر اندازه پدر و مادر سعی کنند برای کودک همبازی خوبی باشند، باز نمی‌توانند جای یک همبازی هم سن و سال را برای او بگیرند.

دوستان تصادفی انتخاب نمی‌شوند. بچه‌ها در طی دوران رشد خود با افراد زیادی روبرو می‌شوند، اما تعداد اندکی از این آشنایی‌ها به دوستی واقعی می‌انجامد. این انتخاب بر چه مبنایی است؟ مطالعات انجام شده همه در یک عامل اتفاق نظر دارند و آن عامل، شباهت بین دو فرد است. کودکان با کسانی دوست می‌شوند که شبیه خودشان باشند. جنبه‌های مختلف شباهت در پی مورد بررسی قرار می‌گیرند:

شباهت‌های عام

یک شباهت مهم، همسانی در سن است. کودکان برای دوستی بیشتر به هم سالان خود گرایش دارند شباهت دیگر، همسانی در جنسیت است.

... اشتباه‌های رایج ...

از کلمات منفی پرهیز کنید

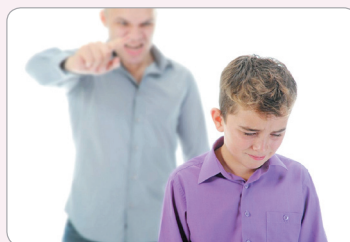


کلمات بار معنایی خاص خودشان را دارند و وقتی از زبان شما بیرون می‌آیند، تأثیر متفاوتی را می‌گذارند، حتی اگر دارای معنی یکسان باشند. مثلاً «آروم باش» و «شلوغ نکن»، برای شمای والد یک معنی را می‌دهند اما وقتی جمله را با فعل مثبت، یعنی «آرام باش» به کار می‌برید تأثیر بیشتری بر فرزندان می‌گذارید و همکاری او را بهتر جلب می‌کنید. یا وقتی فرزندان در درس خواندن کم کاری می‌کنند، گفتن جمله‌ای مثل «درس بخون» تأثیر بیشتری نسبت به «تنبلی نکن» بر فرزندان می‌گذارد. کلمات مثبت تأثیر تشویقی و ایجابی دارند و کلمات منفی تأثیر سرزنشگرانه و سلبی از خود به جا می‌گذارند.

بنابراین سعی کنید از به کار بردن کلمات منفی، افعال منفی و جملاتی که حس خوبی به کودک نمی‌دهد، پرهیز کنید و خواسته تان را با بیانی شفاف و مثبت و به کار بردن صفت‌های امیدبخش بیان کنید.

... بچه‌ها و یافته‌ها ...

تأثیر سختگیری والدین روی رابطه عاطفی فرزندان



محققان آمریکایی می‌گویند نوجوانانی که با شرایط سختگیرانه والدین رشد کرده‌اند، در بزرگسالی و در ایجاد رابطه و یا ادامه تحصیل مشکل پیدا می‌کنند. در این تحقیق که روی ۱۸۴ فرد بین ۱۳ تا ۳۲ ساله انجام شد مشخص شد نوجوانانی که

در سن ۱۳ سالگی والدینی به شدت کنترل گر و سختگیر داشتند وقتی به سن ۲۷ سالگی رسیدند در روابط عاطفی شان به مشکل برخوردند و کمتر در نقش حامی شریک‌شان ظاهر شدند.

همچنین وقتی آنها به سن ۳۲ سالگی می‌رسند احتمال کمتری دارد که وارد یک رابطه عاطفی شده باشند و احتمال بیشتری وجود دارد که نتوانسته باشند به درجات تحصیلات عالی برسند.

محققان می‌گویند روش تربیتی سختگیرانه چیزی بیش از یک عقب‌گرد موقت برای رشد نوجوان ایجاد می‌کند، چرا که در واقع به رشد استقلال شخصیتی آن‌ها در یک دوره حساس زندگی شان آسیب می‌زند و آسیبی که به این شیوه ایجاد می‌شود به سختی قابل جبران است.



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۶ اسفند ماه ۱۳۵۹ (برابر با ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۰۱ و ۷ مارس ۱۹۸۱) نقل شده است.

در گیری دانشگاه چگونه پیش آمد

تهران - خبرگزاری پارس: گزارش خبرنگاران که از نخستین دقیق مراسم روز پنجشنبه در دانشگاه حضور داشتند حاکی است که از ساعت ۱۴ پتدریج گروه‌های مختلف مردم با در دست داشتن پلاکاردهای گوناگون وارد محوطه دانشگاه شدند. در اطراف زمین چمن دانشگاه، پوسته‌های رنگی از امام امت، آیت‌الله طالقانی، دکتر شریعتی و دکتر مصدق نصب شده بود، عده‌ای از شرکت‌کنندگان در مراسم، در حالی که شعارهایی به نفع دکتر بنی صدر می‌دادند، پلاکاردهایی از سسختان امام و دکتر مصدق را حمل می‌کردند. در کنار زمین چمن، پلاکاردی نصب شده بود که روی آن نوشته شده بود «نگذارید بگویم که در زمان ملی‌گراها چه بر ما گذشت؟» همچنین پوستری از مصدق به چشم می‌خورد که زیر آن نوشته شده بود:

«من ایرانی و مسلمانم و تازنده هستم، بر علیه هر که ایرانیت و اسلامیت را تهدید می‌کند، مبارزه می‌کنم» در قسمتی از محوطه چمن، عده‌ای شعار می‌دادند: «لیبرال، منافق، پیوندتان مبارک».

در ساعت ۱۵ گروهی که از در جنوبی دانشگاه وارد محل انجام مراسم شده بودند، ضمن راه‌پیمایی در خیابان‌های اطراف زمین چمن شعارهایی علیه رئیس‌جمهوری می‌دادند. از میان جمعیت مستقر در محوطه چمن نیز به طرفداری از دکتر بنی صدر شعار داده می‌شد و ...

عراق بار دیگر دز فول را به موشک بست

دز فول - خبرگزاری پارس: شهر دز فول نیمه‌شب دیشب مجدداً مورد حمله موشکی جنایتکاران مزدور صدام قرار گرفته است. موشکی که به شهر شهید پرور دز فول پرتاب شده احتمالاً از نوع ۹ متری «فاک‌سون» بوده است. این عمل جنایتکارانه در حالی انجام می‌گیرد که هیئت بررسی‌کننده جنگ عراق با ایران هنوز ظاهراً در فعالیت هستند و بغداد را رژیم صلیح‌طلب معرفی می‌کنند. بر اساس همین گزارش در اثر پرتاب موشک خساراتی به ساختمان‌های کتابخانه عمومی، دبیرستان قطب سابق، شهرداری، مخابرات و شهربانی وارد آمد.

وجود نیروی ویژه نخست‌وزیری «تکذیب شد

روابط عمومی نخست‌وزیری در اطلاعیه‌ای وجود «نیروی ویژه نخست‌وزیری» را که در جریان سخنرانی رئیس‌جمهوری در دانشگاه تهران از آن نام برد، تکذیب کرد. بخشی از متن اطلاعیه، به شرح زیر است: روابط عمومی نخست‌وزیری ضمن محکوم کردن هر گونه تشنج و درگیری در اجتماعات به هر شکل و عنوان تحت هر نامی که باشد، انتساب جعل و دروغ به نهادها و دولت را نیز به همان شدت محکوم می‌کند و اینکه آقای رئیس‌جمهور آگاه نباشند که چنین سازمانی وجود ندارد، امری غیرطبیعی نیست. همچنانکه نخست‌وزیری نیز از وجود چنین سازمانی بی‌اطلاع است.

پاسخ دفتر ریاست جمهوری به اطلاعیه دفتر نخست‌وزیر
روابط عمومی ریاست‌جمهوری در ارتباط با اطلاعیه دفتر نخست‌وزیری و عده‌ای که در این اطلاعیه مورد حمایت قرار گرفته‌اند دزیروز اطلاعیه‌ای صادر کرد. متن اطلاعیه به این شرح است:

بسمه‌تعالی
صبح روز ۱۴ اسفند آقای میرسلیم که در آن موقع مسئولیت شهربانی کل کشور را به عهده داشت، تلفنی به مقام ریاست‌جمهوری اطلاع داد که قرار است، عده‌ای به‌هنگام سخنرانی در دانشگاه حادثه‌آفرینی کنند و می‌خواست که دفتر رئیس‌جمهوری بیانی‌ای صادر کند، بلکه این عده از قصد خود منصرف گردند...
حدود ساعت ۲/۴۵ دقیقه بعد از ظهر آقای رئیس‌جمهوری در دانشگاه حاضر شدند و تا شروع سخنرانی به اطافی در کتابخانه مرکزی راهنمایی شدند. عده‌ای که از ساعت ۱۲ ظهر با در دست داشتن عکس و پلاکارد به دادن شعارهای تحریک‌کننده مشغول بودند، در حال حرکت به گرد دانشگاه رئیس‌جمهوری را در کتابخانه دیده و همان‌جا متوقف گشتند و تا ساعت ۳/۲۰ دقیقه در برابر آن اطاق به فحاشی و گفتن ناسزاها و از قبیل «سپهسالار پینوشه، ایران‌شیلی نمی‌شه» پر داختند...

قاپ امروز



بهار زودرس در خوانسار / عکس از: سمیرا کیماسی

پند بزرگان

برای شاد کردن دیگران، آرزوهایشان را بفهم

ایپیکور

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.

ادگار آلن پو

سرایه

که زلف بنفشه بر کند باد صبا

که ساغر لاله بشکند باد صبا

که لرزه بر آب افکند باد صبا

و آنکه چه دم لطف زند باد صبا

کمال الدین اسماعیل

امروز در تاریخ

رزم‌آرا ترور شد

۱۶ اسفند ۱۳۲۹، سپید حاجعلی رزم‌آرا نخست‌وزیر وقت که برای شرکت در یک مجلس ترحیم به مسجد شاه [واقع در بازار تهران] رفته بود با گلوله خلیل طهماسبی، از اعضای جمعیت فدائیان اسلام کشته شد و دو روز بعد حسین علاء بر جای وی نشست و نخست‌وزیر شد و از یکم فروردین ۱۳۳۰ در تهران حکومت نظامی برقرار کرد. طهماسبی در بازجویی گفته بود که چون رزم‌آرا خائن به ملت بود او را کشتیم.

آثار ارسطو برای تربیت جوانان رومی

هفتم مارس سال ۱۶ پیش از میلاد، آگوستوس امپراتور وقت روم دستور داد که کتاب‌های ۲۵ گانه ارسطو، فیلسوف یونانی از این سرزمین به شهر رم منتقل شوند تا متون آنها به رومی‌های جوان تفهیم شود که هر کدام یک اسکندر شوند. بر پایه همین تفکر آگوستوس، در قرون جدید و معاصر در چند کشور مدارس ویژه تربیت مقام دولتی [آموزش جوانان مستعد و باهوش و آماده ساختن آنان برای مدیریت‌های دولتی و امور دیپلماتیک] دایر شد که یکی از این کالج‌ها هنوز در انگلستان به کار خود ادامه می‌دهد و شبانه‌روزی و پسرانه است.

در گذشت امپراتوری که مخالف جنگ بود

آنتونینوس پیوس امپراتور روم، از سال ۱۳۸ تا ۱۶۱ میلادی، هفتم مارس سال ۱۶۱ در گذشت. وی امپراتوری صلح طلب و مخالف جنگ غیر ضروری بود و سنای روم را مجبور کرده بود که «جنگ غیر ضروری» را تعریف کند و این تعریف را به تصویب و به قانون تبدیل کند. به همین سبب در دوران حکومت او میان روم و ایران جنگ بزرگی روی نداد و تلاش سوم شاه وقت ایران از این فرصت استفاده کرده و دست به عمران و آبادانی زد.

یکشنبه‌ها تعطیل عمومی اعلام شد

کنستانتین یکم امپراتور معروف روم، هفتم مارس سال ۳۲۱ میلادی، زمانی که هنوز مسیحیت در قلمرو روم رسمیت نیافته بود، فرمانی صادر کرد که در آن یکشنبه‌ها (روز خدای خورشید) روز استراحت و تعطیل عمومی اعلام شد. این تعطیلی هفتگی به تدریج تعمیم یافته و رنگ مذهبی هم به خود گرفته است زیرا در جهان مسیحیت معمولاً در این روز مردم برای دعا و شنیدن موعظه به کلیساهای روند.

www.iranianshistoryonthistday.com

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

| تصفیه خانه | لفظ حضرت | نوک کوه | محل نوشتن | پ | نگهبان کله | بی حساب |
|------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|------------|---------|
| علی (ع) | لیکن | نوان و جرات | فیمت کتاب | الفت | و کتاب! | |
| پ | | | | | | |
| ادوات جنگی | قدر و مرتبه | یرقان | نوعی بیج و آچار | جنس مذکر | آب بند | |
| خط کش رسم | | | واحد نظامی | قدرت و توان | شوهر ادبی | م |
| گل سرخ | | | شب پیش | | | |
| | | | تیم رونالدو | | | |
| علاج | | | صورت | | | |
| ذاتی | | | جایی در جهنم | | | |
| آیزی دریایی | | | | | | |
| پرنده دریاچه | | | | | | |
| سوزمین | جوان به | انگلیسی | | | | |
| ک | | | | | | |
| باز یگر فیلم‌های | | | | | | |
| کلیک | | | | | | |
| مقاصد | | | | | | |
| | | | | | | |
| ساز میز مانند | | | | | | |
| کلی خوشبو | | | | | | |

حل جدول

۵۴۸۰

سودو کو

۲۹۶۸

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| | | | | ۹ | | | | | |
| ۲ | | ۴ | ۵ | | | | | | |
| ۸ | | ۱ | | | | | | ۶ | ۷ |
| | ۵ | | | ۸ | ۹ | | | | ۳ |
| ۹ | ۸ | | | | | | | ۴ | ۶ |
| ۱ | | ۳ | ۶ | | | | | ۵ | |
| ۳ | ۷ | | | | | | | ۴ | ۲ |
| | | | | | | | ۵ | ۳ | ۹ |
| | | | | ۸ | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ۸ | ۴ | ۲ | ۱ | ۵ | ۷ | ۳ | ۶ | ۹ | |
| ۳ | ۶ | ۹ | ۸ | ۴ | ۲ | ۱ | ۵ | ۷ | |
| ۱ | ۵ | ۷ | ۳ | ۶ | ۹ | ۸ | ۴ | ۲ | |
| ۲ | ۸ | ۴ | ۷ | ۹ | ۱ | ۵ | ۳ | ۶ | |
| ۵ | ۱ | ۳ | ۲ | ۸ | ۶ | ۷ | ۹ | ۴ | |
| ۷ | ۹ | ۶ | ۴ | ۳ | ۵ | ۲ | ۸ | ۱ | |
| ۶ | ۲ | ۸ | ۵ | ۷ | ۴ | ۹ | ۱ | ۳ | |
| ۴ | ۳ | ۱ | ۹ | ۲ | ۸ | ۶ | ۷ | ۵ | |
| ۹ | ۷ | ۵ | ۶ | ۱ | ۳ | ۴ | ۲ | ۸ | |

حل ۲۹۶۷